

一

年

級

組

## 園藝一班級讀書會

指導老師：黃嘉維 老師

113 學年第一學期第 1 次

討論題目：心態，真的很重要！

討論日期：113 年 10 月 09 日

主席：董芮

導讀：陳思聿

紀錄：王欣瑜

主席報告：今天本學期第 1 次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：心態好，人緣就好，因為懂得寬容；心態好，做事順利，因為不拘小節；心態好，生活愉快，因為懂得放下。

同學討論：

董 芮：人生的道路上不一定是順遂的。跌倒了沒關係只要你心態正確，相信自己一切都能好起來。活著的根本是快樂，也不是為誰而活。

陳思聿：心態很重要。發生事情要心平氣和，不要抱怨。

王欣瑜：人要心平氣和。活著才會快樂。不要因為一些小事而去煩惱和生氣。不去想，活著才輕鬆。

蔡明臻：人活著心態固然重要，但面對生活誰不是壓力山大呢？要有好的心態面對生活是每個人都知道，但又有多少人做得到從容坦誠的然接受生活，所面臨的困境。每個人生活環境家庭的影響，待人、待事的態度和想法都會有所不同，想做什麼就做，做自己想做喜歡的事，總會有興趣相投的人出現，自己覺得關係舒適即可，沒必要迎合別人，更沒必要委屈自己。

張歆卉：有同理心。看完之後，我發現心態要好，不需要因為一些小事情吵架。

王愷翔：我覺得也要有一個發洩口，抱怨是可以的，但不要只抱怨，也要做事。也可以在別人面前抱怨，但不要一直抱怨，別人會覺得很煩，也不要天天抱怨一件事，不過發洩口不能只有一個，因為這樣就變成了生氣，就只會抱怨了。

關承宇：我覺得心態是一個很重要的細節。你的心態取決於你遇到事情處理的速度。「心態怪物」：遇到事情就只會發脾氣。當你遇到事情必須靜下心來，理性處理問題。發脾氣只會讓事情越來越難處理。

邱盈綺：你一定要活著，不要為了一些小事情，就要改變自己的情緒。心態好，

生活就會很愉快。

陳柏穎：看完後我發現活著也太重要了吧。一直以為我活著沒用。泰庫辣。

陳恩淇：人活著心態真的很重要。不要總因為別人的一句話而感到悲傷。就迷失了自己。人活著就要看開一點，自己開心就好，不管開心還是悲傷，都要努力面對每一天。

黃沛淇：活著才有希望。好好活著，不要有抱怨，也不要計較事情。

陳幸瑩：能活著就是要開心快樂。放下心中的不悅。才能茁壯進步，生命才能更豐富。

鄭苡甄：總而言之，就是要活著，不論你過的好或不好。只要活著，就還有希望。每一天都是嶄新的一天。不要把糟糕的情緒影響接下來的每一天。

吳伊婷：很高興能看到這個來淨化心靈的東西。

許歆榆：當你在做一件事情時。你的心態決定事情結果的好壞。心態好，事情就做得越好。心態不好。可能沒有辦法達到預期的成果。人生嘛，開心、健康最重要。

王彥琇：我覺得一個人的心態不是很重要，因為有些人只會想用著一些不好的心態，來讓身邊的人心情不是很愉悅，也有些人會用好的心態來給別人好的心情。

主席結論：同學們都能把自己的見解表達出來，大家都很棒。

老師講評：生活越簡單，生命越豐盛。希望從今天開始同學們隨時都懷著好心態，說好話，做好事，不拘小節，活在當下，學會懂得放下。

下期討論題目：你的語氣，決定你的運氣！

下次會議主席：蔡明臻

導讀：張歆卉

紀錄：王愷翔

老師建議：

## 園藝一班級讀書會

指導老師：黃嘉維 老師

113 學年第一學期第 2 次

討論題目：你的語氣，決定你的運氣！

討論日期：113 年 11 月 20 日

主席：蔡明臻

導讀：張歆卉

紀錄：王愷翔

主席報告：今天本學期第 2 次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：你的語氣，決定你的運氣！話，人人都會說，但是能控制說話語氣的人，卻沒有多少。語氣不好，真心就會被誤解，好意就會被質疑。一個人用什麼樣的語氣說話，就會擁有什麼樣的運氣。

同學討論：

董 芮：控制語氣很重要，在任何的場合當中要懂得控制好語氣，否則很容易被誤會。

陳思聿：有時候你的詞沒問題，是你的語氣有問題。

王欣瑜：說話要溫和，要控制語氣，才不會被人討厭。

蔡明臻：因人而異，取決於自身。

張歆卉：這篇文章讓我發現人與人之間的講話很重要。

王愷翔：會說話其中也包括語氣，如果生氣語氣也可以控制得很好(對所有人)的話，那我想不到要多生氣才能影響到你。

關承宇：尊重同學，不要批評他人。

邱盈綺：你的講話語氣要好，要溫柔一點，不要那麼兇。

陳柏穎：語氣好，運氣就會好，要好好說話。

陳恩淇：要好好講話不要一開始就大聲說話，這樣會讓跟你對話的人感到討厭，就覺得這個人很不尊重自己。

黃沛淇：要好好說話，要尊重別人，也要聽其他人的意見。

陳幸瑩：養成語氣好的習慣是很重要的。

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

鄭苡甄：語氣很重要，有時候說話的詞語沒問題是語氣的問題，關心的話如果用很兇的語氣說，那讓人感覺很不好。

吳伊婷：我覺得很不錯,語氣不好時，會讓人感覺在生氣。

許歆榆：適當的語氣用在適合的時機上。

王彥琇：所以我們都要用好的口氣跟別人講話。

主席結論：同學們都能把自己的見解及想法表達出來，有認真在聽導讀大家都很棒。

老師講評：說者無心，聽者有意。不懂得控制語氣，就會在無形中把人得罪，就能把人之間的信任摧毀。控制好語氣的人，才能在人際交往中，收穫更多的善意，贏得不斷的好運！

下期討論題目：你人再好，也不是每個人都喜歡你。

下次會議主席：關承宇

導讀：邱盈綺

紀錄：陳柏穎

老師建議：

## 園藝一班級讀書會

指導老師：黃嘉維 老師

113 學年第一學期第 3 次

討論題目：你人再好，不是每個人都會喜歡你

討論日期：113 年 12 月 11 日

主席：關承宇

導讀：邱盈綺

紀錄：陳柏穎

主席報告：今天是本學期第 3 次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：你人再好：不是每個人都會喜歡你，有人羨慕你，也有人討厭你，有人嫉妒你，也有人看不起你。每個人都有自己的立場，也各自有不同的角色身份，很多事順了姑意就逆嫂意，滿足了一方，可能就會得罪另一方，無法兩全其美。

同學討論：

董 芮：不是每個人都喜歡你，只要做好自己就好，每個人都有自己特別的地方，我們都要尊重。

陳思聿：做好自己就好，不管怎樣都會有人不喜歡你。

王欣瑜：不要因為別人的一句話，就覺得自己不好，沒用，少去理會他人的批評，生活就會過得更快樂。

張歆卉：不要去羨慕任何人，也不要忌妒，做好自己該做的，也不要跟別人發生爭執。

王愷翔：在學校不喜歡你的人不必討好，在職場如果工作內容的成長對你無用，那就只是工作。

關承宇：我覺得不要太在意別人的眼光，做自己就好，每個人都有每個人的特質。

邱盈綺：因為每個人講出的一句話，又不一定要跟全部人當好朋友，就覺得自己沒有用。

陳柏穎：自己做得好就行別在乎別人，自己喜歡自己就行。

陳恩淇：人都有自己對於他人的感覺不同，所以一定會有人喜歡你，也有人會討厭你，所以要學會包容尊重他人。

黃沛淇：做自己不用討好別人，人都有自己的原則，也不用為別人解釋自己。

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

陳幸瑩：做自己最重要，無須羨慕他人，每個人都是特別的,相信自己最重要。

鄭苡甄：有些人常常會因為別人的眼光，意見而過得不開心，但我覺得如果你永遠都因為別人的眼光而不開心，這樣就得不償失。

吳伊婷：每個人都是獨一無二的，不用因為別人的話而不愛自己。

許歆榆：人過生活就順自己的意，不須看別人的臉色做事，別人給的意見也可以當作參考。

王彥琇：每個人都有不一樣的個性，我們要好好包容這一些人。

主席結論：同學們都能把自己的見解及想法表達出來，有認真在聽導讀、有認真在思考，大家都很棒。

老師講評：生活就是這樣，你所做的一切不能讓每個人都滿意，做事只要對得起天地良心即可，太在意別人的想法，反而綁手綁腳，最後做出來的結果反而不三不四，二邊不討好，二面不是人。

下期討論題目：

下次會議主席：陳恩淇

導讀：黃沛淇

紀錄：陳幸瑩

老師建議：

## 餐管一班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

113 學年第 1 學期第 1 次

討論主題：比爾·蓋茲畢業演講：勇敢去休息，不必擔心自己會成為懶惰鬼

討論題目：

**第一題：**我對好學校的定義

**第二題：**面對無定的未來世界，我可以如何做好準備？

**第三題：**比爾·蓋茲畢業演講我最深刻的地方

討論日期：113 年 10 月 11 日

主席：羅敏軒

導讀：羅敏軒

紀錄：羅敏軒

主席報告：今天是本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：比爾·蓋茲到北亞利桑納大學進行演講，告知畢業生休息不會讓一個人怠惰，面對無定的未來世界我們有一些方法能做好準備。

同學討論：

| 座號 | 姓名  | 討論回答                                                                                                                                     |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 藍啟元 | 第一題:資源 學生能夠遵守學習的校規<br>第二題:努力讀書慢慢尋找自己的興趣<br>第三題:學會放鬆 這並不會讓你變成懶惰鬼 因為人生中有比工作更重要的事                                                           |
| 2  | 許湘妍 | 第一題:學校非常好，有非常友善的同學，非常不錯的老師，課程也非常有趣，可以讓我非常開心<br>第二題:我要努力用功學習，每天制定任務表，不讓自己閒著沒事做<br>第三題:「人生不會只有一條出路」代表人生的路上會有很多枝杈，我們不一定要在同一個路上不斷撞牆，可以嘗試新的事物 |
| 3  | 陳威穎 | 第一題:資源 學生能夠遵守學習的校規<br>第二題:努力讀書慢慢尋找自己的興趣<br>第三題:學會放鬆 這並不會讓你變成懶惰鬼 因為人生中有比工作更重要的事                                                           |
| 4  | 陳子晴 | 第一題:設備齊全<br>第二題:提前規劃<br>第三題:切勿低估友誼的力量                                                                                                    |
| 5  | 蔡依珊 | 第一題:1. 環境好 教得好<br>第二題:不知道<br>第三題:人生不會只有一條出路                                                                                              |
| 6  | 盧呈宜 | 第一題:不要收手機                                                                                                                                |

|    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | <p>第二題:做好時間管理</p> <p>第三題:人生不會只有一條出路</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7  | 陳總茹 | <p>第一題:希望有藝術科...,討厭為什麼沒有藝術科,想過一個喜歡藝術的人類怎麼活嗎,最好給我藝術科哈...,懂不懂藝術啊,我就一個想學藝術的人,為什麼沒有藝術科,why</p> <p>第二題:面對無定的未來,我會選擇以興趣和專長來面對社會,我喜歡藝術,興趣可以選擇繪製設計圖,服裝設計,多媒體,專長可以選擇心理學,餐飲業,動植物觀察</p> <p>第三題:”人生不會只有一條出路”這句話對於我來說很重要,對!人生不只有一條出路,人生其實是很辛苦的,不可能永遠順風順水。</p> <p>人生的道路其實很多條,可以選擇很多條路,我喜歡很多很多東西,我想發揚中國傳統文化,也想繪製服裝設計圖...,心理學</p> |
| 8  | 周明蓓 | <p>第一題:有著好的紀律,大家可以互相鼓勵互相幫助</p> <p>第二題:努力好好學習獲得我量知識和技巧還有口才,讓未來的自己可以有許多工作可以做,不用因為工作而憂愁</p> <p>第三題:切勿低估友誼的力量,因為我以前時常自己一個人做事情,什麼事情做起來都很吃力而且很無聊,直到交到朋友後什麼事情都可以請教他,他也會盡可能幫助我,不再感到孤單和無聊,可以獲得更多的資源一起互相學習幫助</p>                                                                                                            |
| 9  | 羅敏軒 | <p>第一題:資源 學生能夠遵守學習的校規</p> <p>第二題:努力讀書慢慢尋找自己的興趣,提前做好規劃</p> <p>第三題:學會放鬆 這並不會讓你變成懶惰鬼 因為人生中有比工作更重要的事</p>                                                                                                                                                                                                              |
| 10 | 楊士興 | <p>第一題:沒有壓力、環境好</p> <p>第二題:面對預期不了的人生,我的應對方法<br/>專注當下、調適心情、減少焦慮</p> <p>第三題:但可悲的是,世人往往將容易入學的大學,視為不好的學校</p>                                                                                                                                                                                                          |
| 11 | 鄭穎彤 | <p>第一題:教育資源</p> <p>第二題:切勿低估友誼的力量</p> <p>第三題:人生不會只有一條出路,想換跑道時就換跑道,而且沒有人聰明到無所不知,因此迷惘就該問問朋友。</p>                                                                                                                                                                                                                     |
| 12 | 蔡秀好 | <p>第一題:不要有壓力的上學,適當的學會放輕鬆</p> <p>第二題:對自己未來的工作做好規劃</p> <p>第三題:人生不會只有一條出路,想換跑道時就換跑道,而且沒有人聰明到無所不知,因此迷惘就該問問朋友</p>                                                                                                                                                                                                      |

### 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | 江昶毅 | 第一題:好的學校<br>第二題:不用準備<br>第三題:沒有                                                                                                                                                                  |
| 14 | 江惠宣 | 第一題:可以穿便服 不收手機<br>第二題:靜靜的等待<br>第三題:面對迷茫時尋求別人幫助                                                                                                                                                  |
| 15 | 洪湘淇 | 第一題:環境資源都好<br>第二題:吸取更多經驗準備面對不同事情<br>第三題:學會適當放鬆並不會變成懶惰鬼                                                                                                                                          |
| 16 | 吳品萱 | 第一題:有讀書風氣和自律<br>第二題:做好眼前的每一項事情，能考很什麼證照就去考，有總比沒有好<br>第三題:人生不可能只有一種出路<br>其實原本我想要以後往社工方面發展，可是後來我填了餐管科，發現如果要考社工就要跨科考，會比原本讀家政科的學生更沒有優勢，但開學後聽過了餐管科畢業的學長姐的經歷，我發現薪水幾乎都比社工高，所以未來也有在考慮大學可能會讀跟觀光或是餐飲類有關的科系 |
| 17 | 黃博弘 | 第一題:自身可以好好學習，遵守校規<br>第二題:嘗試並多方面尋找自己的目標興趣<br>第三題:人生不是只有一條出路                                                                                                                                      |
| 18 | 王浩丞 | 第一題:不會收手機<br>第二題:好好生活<br>第三題:學會放輕鬆，這並不會讓你變成懶惰鬼，因為人生中有比工作更重要的事                                                                                                                                   |
| 19 | 陳愷惟 | 第一題:我對好學校的定義是 可不可以遇到像伯樂一般的老師 可以啟發我探索知識的慾望 讓我對學習不會只看到負面的點並在學習成績不理想的時候提供解決方案<br>第二題:面對預期不了的人生 只能隨時做好準備 努力做好每件事<br>第三題:那場演講中最讓我印象深刻的是比爾蓋茲說的一句話 人不可能聰明到不會迷惘 所有人的人生中多的多多少少會有低潮 但如何從低潮中抽離出來就是一個大學問    |
| 20 | 洪唯軒 | 第一題:學校乾淨、安全、有趣<br>第二題:該做的事情 做一做 要去思考<br>第三題:勇敢去休息，不必擔心自己會成為懶惰鬼                                                                                                                                  |
| 21 | 李佳郁 | 第一題:教育資源完善 和諧的教學氛圍<br>第二題:學會隨即應變的能力 冷靜面對意料外的變化                                                                                                                                                  |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | 第三題:我對「切勿低谷友情的力量」的主題印象深刻 因為朋友會支持我們 並給我們建議 互相學習                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 22 | 洪庭葳 | <p>第一題:我對好學校的定義</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 支持學生的興趣愛好</li> <li>• 理解學生們的想法</li> <li>• 關心同學們的身心健康</li> </ul> <p>第二題:努力讀取知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尋找自己的方向</li> <li>• 定一些自己可以完成的小目標</li> <li>• 不放棄自己的理想</li> <li>• 要學會自己完成自己的事物</li> </ul> <p>第三題:切勿低估友誼的力量<br/>(Don't underestimate the power of friendship.)<br/>因為我相信友誼可以給你帶來許多的好處<br/>像陪伴、安慰、鼓勵<br/>而友誼也可以給你帶來許多父母不能給你的東西及價值觀。</p> |
| 23 | 楊明諺 | <p>第一題: 不要收手機</p> <p>第二題:做好時間管理</p> <p>第三題:人生不會只有一條出路</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 24 | 柯孺婷 | <p>第一題:教導我們知識</p> <p>第二題:先做好目前該做的事, 未來等到了再說</p> <p>第三題:人生不會只有一條出路, 想換跑道時就換跑道, 而且沒有人聰明到無所不知, 因此迷惘就該問問朋友</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 25 | 黃筠雅 | <p>第一題: 學生的投入</p> <p>第二題:學會放輕鬆, 這並不會讓你變成懶惰鬼, 因為人生中有比工作更重要的事。</p> <p>第三題:他說人生不會只有一條出路, 想換跑道時就換跑道, 而且沒有人聰明到無所不知, 因此迷惘就該問問朋友。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26 | 李鎮宏 | <p>第一題:校園和諧</p> <p>第二題:堅持做任何事不遲到</p> <p>第三題: 學會放輕鬆, 這並不會讓你變成懶惰鬼</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 27 | 任今令 | <p>第一題:學校實施各種設施、規定對學生的品德做事的影響, 一間好的學校會對學生帶來好的影響</p> <p>第二題:多充實自己, 去累積經驗, 訓練自己的承受能力</p> <p>第三題:不要低估朋友的幫助</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 28 | 洪語妍 | <p>第一題: 寬容的規定、沒有壓力的上學</p> <p>第二題:想好未來想做什麼工作、擬定計畫</p> <p>第三題:人生不會只有一條出路, 想換跑道時就換跑道</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                                                                                                                               |
|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | 翁彤恩 | 第一題:友善老師同學 乾淨環境 課程可以很有趣<br>第二題:提前規劃好自己想走的路<br>第三題:人生不會只有一條出路 每天都有不一樣的事情發生                                                                     |
| 30 | 洪諺博 | 第一題:自由度高，卻不能他放縱<br>第二題:如果無法提前知道就船到橋頭自然直<br>第三題:但可悲的是，世人往往將容易入學的大學，視為不好的學校                                                                     |
| 31 | 傅翔鼎 | 第一題:衛生好、有運動校隊<br>第二題:而對無定的未來世界，我可以如何做好準備：提前準備之後的未來事情<br>第三題:比爾・蓋茲畢業演講我最深刻的地方：失敗和學習：比爾・蓋茲經常提到他在事業中犯下的錯誤，並且認為從失敗中學習是成功的一部分。他強調失敗不可怕，重要的是從中獲得經驗。 |
| 32 | 楊啟  | 請假                                                                                                                                            |

主席結論：謝謝各位同學的發表，讓第一次讀書會圓滿結束。

老師講評：人生不只有一條出路，要相信自己的潛能，創造無限的可能。

下期討論題目：手機成癮、後天發展遲緩 台灣該比照歐美中小學校園禁手機嗎？

下次會議主席：楊明諺

導讀：鄭穎彤

紀錄：鄭穎彤

## 餐管一班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

113 學年第 1 學期第 2 次

討論主題：手機成癮、後天發展遲緩 台灣該比照歐美中小學校園禁手機嗎？

討論題目：

第一題：我們該禁止校園使用手機嗎？

第二題：禁手機對我們有什麼好處？

第三題：不禁止手機又有什麼好處？

討論日期：113 年 11 月 19 日

主席：楊明諺

導讀：鄭穎彤

紀錄：鄭穎彤

主席報告：今天本學期第二次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：文章討論了台灣學校是否應該跟歐洲禁止學生使用手機的趨勢。瑞典、德國和法國等國家已開始限制在學校使用手機，以解決人們對手機成癮及其對學習影響的擔憂。在台灣，專家大多支持立法行動，儘管有些人認為教導負責任地使用手機更為重要。最近的一項調查顯示，34% 的學生在沒有手機的情況下感到焦慮。關於平衡限制與培養數位素養以及管理與學生和家長的潛在衝突的爭論仍在繼續。

同學討論：

| 座號 | 姓名  | 討論回答                                                                         |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 藍啟元 | 第一題：. 不該<br>第二題：可以跟同學多聊天 可以更認真的上課不被影響<br>第三題：聯絡方式更方便 記錄學校生活                  |
| 2  | 許湘妍 | 第一題：其實感覺不應該禁止<br>第二題：禁手機的好處是不會被手機干擾<br>第三題：不禁手機的好處是可以讓我們實時查詢資訊，也可以更好的聯繫老師、同學 |
| 3  | 陳威穎 | 第一題：不應該<br>第二題：乖乖地<br>第三題：上課和下課不會無聊                                          |
| 4  | 陳子晴 | 第一題：不該<br>第二題：下課不會一直滑手機跟同學有更多交流<br>第三題：可以更方便聯繫                               |
| 5  | 蔡依珊 | 第一題：不該<br>第二題：沒有<br>第三題：樂趣                                                   |
| 6  | 盧呈宜 | 第一題：不應該<br>第二題：認真上課                                                          |

### 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                                                                                |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | 第三題:上課可以玩手機                                                                                    |
| 7  | 陳憶茹 | 第一題:一半一半吧，使用手機有好處也有壞處<br>第二題:在課堂中，可使學生認真上課<br>第三題:不會的詞語可以網上查找，不懂的語句可以查找                        |
| 8  | 周明蓓 | 第一題:應該，多數人無法控制自己使用手機<br>第二題:上課秩序較好<br>第三題:可以有更多的資訊來源                                           |
| 9  | 羅敏軒 | 第一題:不該禁止，吵鬧的人會因為沒有手機變得更吵<br>第二題:同學上課會更認真不分心<br>第三題:上課查資料很快速                                    |
| 10 | 楊士興 | 第一題:不該<br>第二題:避免上課玩手機<br>第三題:減少心理壓力、增強共鳴                                                       |
| 11 | 鄭穎彤 | 第一題:不該<br>第二題:可以認真上課<br>第三題:方便聯繫老師、同學                                                          |
| 12 | 蔡秀好 | 第一題:該<br>第二題:上課時可以更認真更專心，也可以多一點跟家人朋友多一點時間相處<br>第三題:找不到人時聯絡比較方便，沒有手錶的人看時間也很方便                   |
| 13 | 江昶毅 | 第一題:不該<br>第二題:沒好處<br>第三題:可以方便聯絡                                                                |
| 14 | 江惠宣 | 第一題:不要<br>第二題:可能會幫助我們認真上課<br>第三題:可以時刻和大家保持聯繫                                                   |
| 15 | 洪湘淇 | 第一題:不該<br>第二題:專心上課<br>第三題:可以讓我們適當放鬆                                                            |
| 16 | 吳品萱 | 第一題:我覺得上課時間可以收，然後下課時間可以使用，因為可能會遇到一些問題，需要利用手機來傳達才比較方便<br>第二題:視力會變好，也可以減少手機成癮的問題<br>第三題:傳達訊息比較方便 |
| 17 | 黃博弘 | 第一題:要<br>第二題:可以讓學生跟專心的上課<br>第三題:方便聯絡 即時查詢訊息                                                    |
| 18 | 王浩丞 | 第一題:不該                                                                                         |

### 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                                                                             |
|----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | 第二題:看大自然<br>第三題:可以更開心                                                                       |
| 19 | 陳愷帷 | 第一題:不因該<br>第二題:上課不會有人偷玩<br>第三題:訊息傳達可以更方便                                                    |
| 20 | 洪唯軒 | 第一題:不應該<br>第二題:乖乖地<br>第三題:上課和下課不會無聊                                                         |
| 21 | 李佳郁 | 第一題:我認為不需要<br>第二題:學習能夠更專心<br>第三題:能夠保持訊息暢通                                                   |
| 22 | 洪庭葳 | 第一題:該<br>第二題:上課不會因為手機而分心<br>第三題:找人更加方便                                                      |
| 23 | 楊明諺 | 第一題:不<br>第二題:無<br>第三題:無                                                                     |
| 24 | 柯孀婷 | 第一題:不該禁止<br>第二題:上課不容易分心<br>第三題:上課容易去玩手機                                                     |
| 25 | 黃筠雅 | 第一題:不應該<br>第二題:上課不容易分心<br>第三題:查資料、拍照、聯絡比較方便                                                 |
| 26 | 李鎮宏 | 第一題:不應該<br>第二題:沒有好處，因為手機會不會玩跟自治力有關<br>第三題:比較自由                                              |
| 27 | 任今令 | 第一題:可以上課時收手機，到下課在那回去自行使用<br>第二題:上課時會更專注，如果上課時手機放自己位子，就會動不動想要拿出來<br>第三題:遇到不會的問題時可以隨時拿出來解答疑惑。 |
| 28 | 洪語妍 | 第一題:不該禁止使用手機<br>第二題:提高學習效率<br>第三題:教育工具、即時查詢、聯絡事務                                            |
| 29 | 翁彤恩 | 第一題:不該<br>第二題:上課會專心一點<br>第三題:做事情不方便找不到人也沒辦法聯絡                                               |
| 30 | 洪諺博 | 第一題:不應該，因為這讓我們很難與老師取得聯絡<br>第二題:沒有好處，因為這會讓我們一直想要玩睡覺                                          |

### 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                               |
|----|-----|-----------------------------------------------|
|    |     | 第三題:可以讓我們學會自己控制手機使用時機                         |
| 31 | 傅翔鼎 | 第一題:應該禁止<br>第二題:不要網路成癮<br>第三題:查資料、容易找人        |
| 32 | 楊 啟 | 第一題:不該禁止手機<br>第二題:沒好處<br>第三題:很棒、如果在學校迷路可以打給同學 |

主席結論：謝謝各位同學的發表，讓第二次讀書會順利結束。

老師講評：該不該禁手機？每位同學要扮演好當下的角色是很重要的事情，在過程中學習自律，如何在正確時間用手機都是大家要努力的，希望記得我們的班規，唯有自律，才有自由。

下期討論題目：聰明不是成功的必要條件

下次會議主席：羅敏軒

導讀：柯孺婷

紀錄：黃筠雅

## 餐管一班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

113 學年第 1 學期第 3 次

討論主題：聰明不是成功的必要條件

討論題目：

**第一題：**人類思考模式分為哪兩種類型？

**第二題：**為什麼要讓自己朝成長型思維的方向前進？

**第三題：**透過哪 4 個方法，可以培養出成長型思維？

討論日期：113 年 12 月 04 日

主席：羅敏軒

導讀：柯嬌婷

紀錄：黃筠雅

主席報告：今天本學期第三次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：《史丹佛大學教授：聰明不是成功的必要條件》一文圍繞成功與思維模式展開深刻探討。文章指出，成績優異常被視作「聰明」，但斯坦福大學研究表明態度比聰明更重要。從心理學教授研究來看，人類思考模式有「固定型思維」和「成長型思維」之分。固定型思維者依賴天賦，遇困難易絕望放棄；成長型思維者則視挑戰為成長契機，靠努力提升解決問題能力。那麼如何培養成長型思維？教授提出 4 個簡單方法助力將失敗化為成長養分。學習培養成長型思維的方法，對追求成功、關注個人成長的人士具有重要啟示意義。

同學討論：

| 座號 | 姓名  | 討論回答                                                                        |
|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 藍啟元 | 第一題：「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題：願意朝自己的方向努力 努力才會有意義<br>第三題：多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動    |
| 2  | 許湘妍 | 第一題：固定型思維與成長型思維<br>第二題：願意將所有的挑戰視為是自我成長與學習的契機<br>第三題：多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動     |
| 3  | 陳威穎 | 第一題：「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題：願意將所有的挑戰視為是自我成長與學習的契機<br>第三題：多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動 |
| 4  | 陳子晴 | 第一題：「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題：願意將所有的挑戰視為是自我成長與學習的契機<br>第三題：多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動 |
| 5  | 蔡依珊 | 第一題：固定型思維、成長型思維。<br>第二題：精進自己 努力學習<br>第三題：堅持 停止抱怨 保持熱誠 採取行動                  |
| 6  | 盧呈宜 | 第一題：固定型 成長型                                                                 |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                                                                                                                                |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | 第二題:讓自己更成熟<br>第三題:堅持 不抱怨 保持熱誠 採取行動                                                                                                             |
| 7  | 陳憶茹 | 第一題:感性 理性<br>第二題:擁抱挑戰與機遇,提升學習能力,增強適應變化的能力,培養堅韌的毅力,促進人際關係的發展,激發創造力<br>第三題:接受與認知、觀察與反思、設定目標與計劃、實踐與行動。                                            |
| 8  | 周明蓓 | 第一題:固定型思維和成長型思維兩種<br>第二題:因為固定型思維很常遇到狀況就馬上放棄,而成長型不一樣他會努力的想辦法解決問題讓自己更加強大而成長<br>第三題:1. 多堅持 2. 停止一直抱怨 3. 永遠保持熱情 4. 多採取行動                           |
| 9  | 羅敏軒 | 第一題:成長型思維 固定型思維<br>第二題:遇到困難不會馬上放棄,會找其他方法<br>第三題:永保熱情 採取行動 停止抱怨 多些堅持                                                                            |
| 10 | 楊士興 | 第一題:固定型思維<br>第二題:提升學習能力<br>第三題:擁抱挑戰、接受失敗並學習、重視過程而非結果、學習欣賞別人的成功                                                                                 |
| 11 | 鄭穎彤 | 第一題:固定型思維、成長型思維<br>第二題: 因為遇到狀況的時候,第一時間的反應是絕望,接著通常就會選擇放棄<br>第三題: 多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動                                                            |
| 12 | 蔡秀好 | 第一題:「固定型思維」與「成長型思維」兩大類型<br>第二題:因為我們會直覺的透過努力來精進自己解決問題的能力,即便我們的智商表現並不突出,但仍相當願意將所有的挑戰視為是自我成長與學習的契機。<br>第三題:1. 多些堅持 2. 停止抱怨 3. 永保熱情 4. 採取行動        |
| 13 | 江昶毅 | 第一題:固定型思維:認為能力是天生固定的 成長型思維:相信能力能透過努力提升<br>第二題:接受挑戰、學習錯誤、不斷進步 更容易成功<br>第三題:1. 接受挑戰 2. 重視過程 3. 正面看待失敗 4. 持續學習                                    |
| 14 | 江惠宣 | 第一題:「固定型思維」與「成長型思維」兩大類型<br>第二題:聰明的人的確比較容易掌握重點,在短時間內提高成功的機率,但往往卻是稍縱即逝;而就效益上來說,唯有在面對困難時,懂得如何克服挫折與挑戰才是真正關鍵<br>第三題:1. 多些堅持 2. 停止抱怨 3. 永保熱情 4. 採取行動 |

### 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                                                                                                                           |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | 洪湘淇 | 第一題:固定型思維 成長型思維<br>第二題:永不放棄的精神 用盡自己所有努力 將所有挑戰變成自己成長的經驗<br>第三題:多些堅持 停止抱怨 永保熱情 採取行動                                                         |
| 16 | 吳品萱 | 第一題:固定思維、成長型思維<br>第二題:不能遇到難一點的問題就會絕望，自我放棄<br>第三題:分析 結構 社交 概念                                                                              |
| 17 | 黃博弘 | 第一題:固定型思維、成長型思維。<br>第二題:讓自己可以有更成熟的機會跟選擇去看待人生的每一件事<br>第三題: 堅持、停止抱怨保持熱誠、採取行動                                                                |
| 18 | 王浩丞 | 第一題:「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題:因為聰明的人的確比較容易掌握重點，在短時間內提高成功的機率，但往往卻是稍縱即逝；而就效益上來說，唯有在面對困難時，懂得如何克服挫折與挑戰才是真正關鍵<br>第三題:多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動          |
| 19 | 陳愷帷 | 第一題: 固定思維和成長思維<br>第二題: 因為可以有更高成就<br>第三題:多些堅持、停止抱怨、保熱情、採取行動                                                                                |
| 20 | 洪唯軒 | 第一題:「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題:長型思維會讓我們很直覺地透過努力來精進自己解決問題的能力,即便他們的 智商表現並不突出,但仍相當願意將所有的 挑戰視為是自我成長與學習的契機。<br>第三題:1. 多些堅持 2. 停止抱怨 3. 永保熱情 4. 採取行動 |
| 21 | 李佳郁 | 第一題:固定型思維與成長型思維<br>第二題:固定型思維通常以天賦決定一切<br>遇到狀況第一反應是絕望 接著放棄<br>成長型思維的人願意將所有的挑戰視為自我成長與學習<br>第三題:多些堅持 停止抱怨 永保熱情 採取行動                          |
| 22 | 洪庭葳 | 第一題:「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題:可以透過努力來精進自己解決問題的能力<br>第三題:多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動                                                                  |
| 23 | 楊明諺 | 第一題:固定型 成長型<br>第二題:讓自己更成熟<br>第三題:堅持 不抱怨 保持熱誠 採取行動                                                                                         |
| 24 | 柯孺婷 | 第一題:固定型思維和成長型思維<br>第二題:能直覺地透過努力來精進自己解決問題的能力<br>第三題:多些堅持，停止抱怨，永保熱情，採取行動                                                                    |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|    |     |                                                                                                     |
|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | 黃筠雅 | 第一題:固定型思維與成長型思維<br>第二題:遇到困難不要抱怨要找方法解決困難<br>第三題: 多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動                                 |
| 26 | 李鎮宏 | 第一題:成長型 固定型<br>第二題:他們會很直覺地透過努力來精進自己解決問題的能力<br>第三題:多些堅持 停止抱怨 永保熱情 採取行動                               |
| 27 | 任今令 | 第一題:固定型思維、理想型思維。<br>第二題:成長型思維的人會直覺透過努力去精進自己的能力，而固定型思維會遇到一些無法完成的事直接選擇放棄。<br>第三題:多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動。 |
| 28 | 洪語妍 | 第一題:「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題:願意將所有的挑戰視為是自我成長與學習的契機<br>第三題: 多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動                        |
| 29 | 翁彤恩 | 第一題:「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題:聰明的人確實比較容易掌握到重點，但總會是是稍縱即逝的，唯有克服才是真正的關鍵<br>第三題:多些堅持 減少抱怨 永保熱情 採取行動        |
| 30 | 洪諺博 | 第一題:固定型思維與成長型思維<br>第二題:因為可以透過努力來精進自己解決問題<br>第三題:多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動                                 |
| 31 | 傅翔鼎 | 第一題:左右大腦<br>第二題:更好的未來<br>第三題:學習、訓練、規劃、補習                                                            |
| 32 | 楊 啟 | 第一題:「固定型思維」與「成長型思維」<br>第二題: 願意將所有的挑戰視為是自我成長與學習的契機<br>第三題:多些堅持、停止抱怨、永保熱情、採取行動                        |

主席結論：謝謝各位同學的發表，讓第三次讀書會圓滿結束。

老師講評：聰明不是成功的唯一條件，但成就每個人的高低主要是從好習慣、自律的養成是日積月累的，希望同學都能樂在學習、使用手機養成閱讀文章習慣，勇於嘗試各種挑戰培養自我獨立，省思對自己人生負責的重要性。

下期討論題目：待討論

下次會議主席:藍啟元

導讀：許湘妍

紀錄：陳威穎

## 家政一班級讀書會

指導老師：陳蓓青老師

113 學年－學期第一次

討論題目：助人為快樂之本

討論日期：113 年 12 月 04 日

主席：黃縻安      導讀：陳毓佩   紀錄：蔡函蓓

主席報告：今天是第一次讀書會，請大家多多發言。

導讀報告：各位同學 請把你們對於助人的想法都表達出來

同學討論：

呂宸語：1.幫助他人可以使對方快樂也可以使自己快樂有時候你幫助別人別人在  
你有難時也會幫助你。

洪子嫻：1.助人的範圍很廣，我們將大家的愛心集結在一起，將您不需要的東西  
捐給別人也是其中之一。

王珞芩：1.在伸出援手給予幫助時，懂得傾聽、學會觀察，給予對方需要的而非  
給你想要的，帶著這樣的思維在幫助別人，更能讓人真心感受到你的  
好，你的那份愛與支持。

黃羽晨：1.當你在幫助別人的同時，就不會只看到自己的世界，也能夠理解別人，  
培養出同理心。

陳依妘：1.幫助別人是心靈的交流，真誠的善舉能跨越隔閡，讓彼此都感受到人

性的溫暖與美好。

陳毓佩：1.幫助別人能讓人感到滿足，參與志工活動的人會感到更有力量。

陳米樂：1.俗話說：「助人為快樂之本。」這句話的意思是幫助別人能得到成就感和快樂，世界上到處都有喜歡幫助別人的人，抱持這樣的精神，像熱情的太陽散發光芒溫暖社會上每個角落。

李采軒：1.擁有助人的快樂心，才能享受人助的幸福感。」這句話告訴我們，如果我們接受別人的幫助會感到幸福的話，那就表示自己擁有一顆願意助人的快樂心。

蔡函蓓：1. 接受幫助的施予者，在有機會幫助別人時，通常比較樂意，心情也會比較好，人在獲得別人幫助的時候，也會誘發善心去幫助別人，形成善行循環

林于庭：1. 助人為樂是一種高尚的品德，不僅能幫助他人度過難關，也能讓自己從中體會到分享與關懷的喜悅。

李昀蓉：1.贈人玫瑰、手留餘香。當我們送別人一朵玫瑰時，手上卻還餘留著花的芳香，當我們點亮他人一盞明燈時，同時也照亮了自己的視野。

洪欣微：1.幫助別人並向伸出援手時，我們不僅改變了他人的處境，也豐富了自己的生命。助人就如同點亮燈火，微光也能驅散黑暗。

吳芸菁：1.幫助別人不是一件很難的事，只要你有心幫助他，就算你只捐一塊錢或是幾張發票，他們都會很感謝你

呂晨瑜：1.生活中，每個人都不免會有些難處。遇到別人有難處時，你的舉手之勞，能給予他人極大的溫暖。

黃品縵：1. 把幫助別人當做是一件快樂的事。 如果人人都懷著助人為樂的心，那麼社會將更祥和。

王敏瑄：1.助人為樂是指在幫助他人中獲得快樂與滿足感，這不僅能改善他人的生活，也能提升自己的幸福感。

劉家云：1. 當你的同學需要幫助時，你可以主動提供幫助，這樣你們都會感到快樂和滿足。

蕭千鳳：1.這些名言名句都表達了幫助他人的重要性以及幫助他人對於個人成長的積極影響。

楊采寰：1.助人是一種美德，能讓我們的社會變得更加和諧。當我們幫助他人時，不僅能讓對方感受到溫暖，也能提升自己的幸福感。

黃縵安：1. 助人為樂 心懷善意願意伸出援手的人 往往更具備同理心和責任感 他們常常能夠站在他人的角度思考問題 主動關注他人的需求。

方郁茹：1.在這個世界上，沒有一個人是欠你的，並沒有所謂的理所應當，別人幫你是情分，不幫是本分，千萬不要把別人的情分當成本分。

吳宜濤：1.助人能帶給社會一種正向的力量，若大眾都樂於助人，那善心將一傳十、十傳百，讓整個社會都能夠互相關懷與幫助。2.幫助別人不僅能讓自己覺得快樂，也可能因為你的幫助而挽救一條生命。3.當你願意在別

人困難為別人伸出援手，在你需要的時候也會有人為你出手相助。

林歆樺：1. 幫助別人自己也會快樂，就是一件微不足道的小事也會令自己感到快樂。

洪婕雯：1. 對他人的舉手之勞，能帶來正面影響同時也能幫助我們自身，行善和奉獻行為對於個人幸福感的提升有正面的影響，可以帶來成就感、滿足感和連結感，同時也可以幫助我們擺脫自我中心的思維，更好地理解他人的需求和感受。

蔡佳妤：1. 幫助他人不僅能解決他們的困難，更能讓自己感受到內心的滿足與快樂，這是金錢無法替代的幸福。

洪友梅：1. 幫助別人是一種高尚的美，而一個大集體就是用這種美構成的。一個集體如果擁有這樣的美，那它一定是一個強大的集體。

方珮旻：1. 如果一個人沒有能力幫助他所愛的人，最好不要談什麼愛與不愛。當然，幫助不等於愛情，但愛情不能不包括幫助。

洪思蘋：1. 真正的快樂在於能夠幫助他，幫助他人能夠帶來內心的滿足與快樂。

許佳怡：1. 助人為樂是一種無私的精神，通過幫助他人，自己也能收獲快樂與成就感，讓社會更加和諧與溫暖。

吳偲綺：1. 幫助了別人不但使自己心裡高興，同時也會讓他人更加快樂。雪中送炭是最感人的，當一個人有了困難，如果能及時向他伸出援手，他一定會感激萬分。不管什麼時候，他都會牢記在心。

林筱函：1.一個幫助別人的想法，從起心動念到實際付出行動，不是那麼容易的。

所以，當別人願意為我們奉獻自己的時間和精力，都不是理所當然的，

是非常難得的好緣份。

洪芊玉：1.幫助別人可以帶來成就感、滿足感和連結感，同時也可以幫助我們自

我的滿足。

呂宸語：2. 有時候你幫助了別人別人開心自己也開心因為幫忙別人有時候可以

得到一些回報。

洪子嫻：2.幫助別人有時候也可以讓自己心情變好 也是一件好事 可能你一個小

小的舉動 卻幫助了那個人許多。

王珞芩：2.俗話說:「助人為快樂之本。」這句話的意思是幫助別人能得到成就

感和快樂，世界上到處都有喜歡幫助別人的人，抱持這樣的精神，將幫

助別人當作一生的志業。

黃羽晨：2.助人能帶給社會一種正向的力量，若社會上大眾都樂於助人，那麼這

樣的善心將一傳十，十傳百，讓整個社會都能夠互相關懷與幫助。

陳依妘：2.每一次助人都是一顆希望的種子，最終會在他人心中開花結果，讓愛

與善意延續下去。

陳毓佩：2.對他人帶來正面影響能幫助你改變對自己的想法和態度，專家表示，

做好事能讓人心情變好，變得更樂觀、正面。

陳米樂：2.助人是一件能讓人感到開心的事，就算是一件小事，也能讓他們得到

能量，讓他們更有動力。

李采軒：2. 樂於助人的人，活在這個世界上會讓自己更加的快樂。確實很多時候都會這樣認為，幫了別人，其實就是幫了自己，這樣的做人方式，其實有一種獨特的意義。

蔡函蓓：2.對陌生人提供舉手之勞的小善行，接受者感到的溫馨與愉悅感超乎我們想像，建議民眾可以養成隨時助人的習慣，讓善行在社會中增長。

林于庭：2. 當我們伸出援手幫助有需要的人，不僅能改善他們的處境，也能讓這個社會更加溫暖且充滿正能量。

李昀蓉：2.生活中總會遇到各種各樣的難題，面對別人雪中送炭的幫助，我們一定心存感激，當別人有困難時我們也必須伸出援手。

洪欣微：2.助人是一種溫暖的力量。並非需要驚天動地，而是一個細小的舉動，都可以成為他人生活中的支撐與希望。

吳芸菁：2.每個人就像一盞燈，常常幫助他人，你的燈就會一直保持著明亮，世界就像一間充滿能量的房子。

呂晨瑜：2.人們常說：“贈人玫瑰，手留余香。” 幫人難處，其實也在無形之中幫助了自己。幫朋友一把，會加深感情；幫陌生人一把，會傳遞善意。其實，人與人相處沒那麼多“套路”，只需要真誠和善良。對別人的付出，看在眼裡；對別人的長處，多去欣賞；對別人的難處，出手援助。將心比心、彼此珍惜、互相幫助，人生的漫漫旅程中，才會有更多的良

師益友相伴。

黃品縵：2. 當你的同學需要幫助時，你可以主動提供幫助，這樣你們都會感到快樂和滿足。

王敏瑄：2.幫助別人是一種無私的行為，能夠改善他人生活並帶來快樂。這不僅能促進社會和諧，還能提升自己的幸福感與內心的成就感。

劉家云：2.如果你看到有人掉了東西，你可以幫助他們撿起來，這樣他們會感謝你的幫助，你也會感到開心。

蕭千鳳：2.通過幫助別人增強自己的能力，積累人際關係，樹立良好的形象，成為一個更好的人。

楊采寰：2.在生活中，助人可以是小事，例如幫忙提重物、分享知識，或是給予鼓勵。這些行動不需要太多時間，但卻能帶來意想不到的影響。

黃縻安：2. 善良很簡單 是對需要幫助人伸出的援手是細微之處的相助。

方郁茹：2.人其實是沒有義務幫助誰，去拯救誰，去對誰好的。所以才會有受人點滴之恩，當湧泉相報這句話的出現，人家對你好，不是他應該做的，而是他願意做的。

吳宜溱：2.幫助別人不僅能讓自己覺得快樂，也可能因為你的幫助而挽救一條生命。

林歆樺：2.即使是一點小小的愛心行為，隻要我們從自身做起，幫助別人，把愛灑向生活周圍的人，就能把快樂留給自己。

洪婕雯：2.幫助他人不僅能帶來快樂，還能提升個人的幸福感和滿足感。這種快樂是純粹的，不帶有任何功利性。

蔡佳妤：2.在我們的生活中，幫助他人讓我們覺得自己活得更有意義，因為助人不僅讓世界更美好，也讓自己更充實。

洪友梅：2. 在人生的旅程中，每個人的生活都離不開別人的幫助，因為自然界的任何事物都是一個普遍聯系的整體，沒有誰能夠脫離周圍的事物而孤立地存在，但在接受別人幫助的同時，我們也要學會去幫助別人。

方珮旻：2.在人生的旅程中,每個人的生活都離不開別人的幫助,因為自然界的任何事物都是一個普遍聯系的整體,沒有誰能夠脫離周圍的事物而孤立地存在,但在接受別人幫助的同時,我們也要學會去幫助別人。

洪思蘋：2.擁有助人的快樂心，才能享受人助的幸福。擁有助人的快樂，人生的價值在於服務，而不是佔有。

許佳怡：2.在生活中，通過助人，我們不僅可以傳遞愛心，還能創造更和諧的社會氛圍。

吳偲綺：2.快樂：快樂是人類精神上的一種愉悅，是一種心靈上的滿足，它會使一個人變得開心。一切福田，不離方寸；從心而覓，感無不通,方寸即是心。

林筱函：2.助人是一種幸福，能夠給予別人協助、關懷，成為他人在無助時一種安定的力量，支持他們面對困境。

洪芊玉：2.給予別人幫助，其實也是一種自我踐與向內觀察的過程，看見自己身上擁有哪些能力，懂得去珍惜並更努力的把它發揮出來，成為身上的一顯性特質。

呂宸語：3. 助人為快樂之本是一種精神不但可以學習到一些東西也可以和對方成為朋友。

洪子嫻：3.幫助人其實很簡單 把自己穿不下的衣服捐給有需要的人也是一種助人。

王珞芩：3. 給予能提高自尊心當志工的人一般而言較快樂，專家表示，對社會的連結感提升，自尊心也會提升。

黃羽晨：3.助人就像一把雨中的紅傘；助人就像一把冬天裡的火；助人就像滋潤心裡的甘露，只要人人都獻出一點愛，世界將變成美好的人間。

陳依妘：3. 無論是及時的援手，還是默默的支持，都能成為他人生命中的光，照亮他們前行的路。

陳毓佩：3.助人能讓人看見自身處境，學會對所擁有的事物感到感激。

陳米樂：3.助人的範圍很廣，像餘裕物資的媒合計畫就是個很好的例子，我們將大家的愛心集結在一起，將您不需要的家具，轉送給需要幫助的家庭，這一點小小的舉動，卻可以讓社會上很多家庭得到很大的幫助，也因為這樣大家彼此的幫忙，也可以使社會更美好。

李采軒：3. 給予別人幫助，其實也是一種自我實踐與向內觀察的過程，看見自

己身上擁有那些能力，懂得去珍惜並更努力的把它發揮出來。

蔡函蓓：3.是一個人若肯貢獻力量，把自己的東西與人分享，比接愛這件東西，更有福氣。

林于庭：3. 助人為樂不分大小事，無論是給予他人一個微笑，還是主動提供實際幫助，都能讓彼此的心靈更貼近。

李昀蓉：3.幫助一個人或許不能改變整個世界，但你可以改變那個人的世界。

洪欣微：3.付出不求回報，卻收穫更多感動。每一次助人都是心靈的滋養，我們在愛與善意中找到真正的幸福。

吳芸菁：3.幫助人是一件很簡單的事，每個人都有能力做到，一個小小的舉動，就可以讓那些需要幫助的人覺得受到關懷。

呂晨瑜：3.每個人都可能成為他人生命中的匆匆過客哪怕是最微小的善行，也能為他人的生活增添一抹溫馨和希望。

黃品縵：3. 如果你的朋友感到難過或孤單，你可以陪伴他們，聆聽他們的心聲，這樣他們會感到被關心和支持，你也會感到滿足和快樂。

王敏瑄：3.幫助他人是一種美德，能讓我們體會到互助的力量無論大小，真心的幫助能帶來希望與快樂。

劉家云：3.如果你的朋友感到難過或孤單，你可以陪伴他們，聆聽他們的心聲，這樣他們會感到被關心和支持，你也會感到滿足和快樂。

蕭千鳳：3.我們幫助別人不是為了讓他們欠下我們的人情，而是因為我們自己的

善良與真誠。

楊采寰：3.助人不僅有利於他人，也能促進自身的成長與學習。透過幫助別人，

我們能夠更深入地理解世界，建立良好的人際關係。

黃縻安：3. 在生活中 每個人都不是一座孤島 我們需要他人的幫助 也需要給他

人提供力所能及的幫助 當你心懷善意對待這個世界時 這個世界也會

善意地對待你 當我們在幫助他人時不僅會給別人的生活帶來一束光

也會讓自己的內心閃閃發光。

方郁茹：3.人這輩子最該銘記的人：窮時，借錢給你的人；難時，背後挺你的人；

苦時，同舟共濟的人；病時，端茶倒水的人。樹高萬丈不忘根，人若輝

煌莫忘恩。

吳宜臻：3.當你願意在別人困難為別人伸出援手，在你需要的時候也會有人為你

出手相助。

林歆樺：3. 君子貴人賤己，先人而后己。沒有人富有得可以不要別人的幫助，

也沒有人窮得不能給他人幫助。人生有三樂：自得其樂，知足常樂，助

人為樂。最好的滿足就是給別人以滿足。為別人鼓掌也是在為自己的生命

加油。

洪婕雯：3.即使只是幫助了一個微不足道的小忙，但某些人卻會萬分感激，讓人

覺得很開心、快樂。俗話說：「施比受更有福。」助人能得到的比受到

幫助得到的還要多。

蔡佳妤：3.當我們幫助別人時，其實也在幫助自己，因為助人會增進自信，並讓我們在他人眼中更具價值與影響力。

洪友梅：3. 真正的助人者，是通過幫助別人，來提升自我人格境界的真英雄。他們不思回報，人格的完善就是最高的境界。

方珮旻：3.應當在朋友正式困難的時候給予幫助,不可在事情已經無望之後再說閒話。

洪思蘋：3. 在人生的旅程中，每個人的生活都離不開別人的幫助，因為自然界的任何事物都是一個普遍聯系的整體，沒有誰能夠脫離周圍的事物而孤立地存在，但在接受別人幫助的同時，我們也要學會去幫助別人。

許佳怡：3.通過助人為樂，我們不僅能改善他人的生活，還能讓社會變得更加溫暖和諧。

吳偲綺：3.一切的快樂都自己的心裡，快樂源於你的內心。快樂我們觸摸不到，但它卻能夠表現在我們的臉上。那就是我們的笑臉，有淡淡的，有羞澀的，有燦爛的，那些都代表著那時我們是快樂的。

林筱函：3.助人為快樂之本，扶一位老婆婆過馬路，一位小朋友跌倒了，對他伸出援手，扶他起來等等的實例，在我們看來，雖然是一件微不足道的小事，但是卻也可能挽救一條生命。

洪芊玉：幫助別人，其實不難，只要一個小小的舉動，打破人與人之間的隔膜就可以。

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

主席結論：同學們都很願意發表意見，希望能繼續保持。

老師講評：你們實在太棒了，每個人都有事先準備並認真參與討論以後科大升學

二階幾乎都有面試，大家要利用讀書會這樣的機會好好訓練自己的表達

能力。

下期討論題目：拖延症

下次會議主席：陳毓佩    導讀：吳芸菁    紀錄：黃縻安

老師建議：表現很好，繼續保持。

## 家政一班級讀書會

指導老師：陳蓓青老師

113 學年一學期第二次

討論題目：拖延症

討論日期：113 年 12 月 11 日

主席：陳毓佩

導讀：吳芸菁

紀錄：黃縻安

主席報告：今天是第二次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享。

導讀報告：大家身邊有沒有朋友有拖延症的例子請大家分享。

同學討論：

呂宸語：1. 拖延症是一種人一定會有的毛病，比如事情沒做完，不想要去做事情。

洪子嫻：1. 只有用決心抵過種種不適和辛苦，才能成就更好的自己！癱在沙發上的感覺很好，但努力後攤在沙發的感覺、更好！

王珞琴：1. 小時候我們會不想做功課，不想收拾房間，特別是在暑假的時候，明明有兩個多月的時間，卻總要把暑期功課拖到最後一天才完成。長大後的我們拖延症更嚴重了，有時候因為拖延而遇到不少麻煩，有的人甚至因為拖延而把整个人生都給耽誤了。

黃羽晨：1. 拖延可能會暫時性地讓壓力舒緩，但它可能會帶來龐大的情感、身體和實際成本。

陳依妘：1. 拖延症像影子，時刻伴隨，計劃總被擱置，事情越積越多，心中充滿焦慮卻無從下手，惡性循環令人難以擺脫。

陳毓佩：1. 拖延症研究專家路德維希（Petr Ludwig）指出，拖延症不是時間管理問題，是情緒問題。拖延的三大真正原因是欠缺動力、害怕失敗，以及對工作反感、焦慮。

陳米樂：1. 人最大的敵人不是別人，而是自己和時間。一秒鐘不礙事，一分鐘不礙事，甚至一個小時、一天一個星期一個月……都不礙事，然而日積月累，水滴石穿，慢慢地，就在自己也不知道的情況下，成了一個面目全非的人。世上還有比“潛移默化”更叫人後脊發冷的詞麼？

李采軒：1. 拖延症常常會導致個人的壓力、生產效率的降低，嚴重者甚至會影響日常生活，衍生出身心健康問題，像是引發憂鬱症、焦慮症或是注意力不足等狀況。

蔡函蓓：1. 愛拖延的大學生成績更差，也更容易生病；選擇拖延，會導致較高罪惡與焦慮感，也會引發低自尊、精神狀態差，最終誘發憂鬱症、暴食症等精神疾病。

林于庭：1. 每次打開電腦準備寫報告，卻不知不覺滑手機兩小時，最後時間不夠只能隨便完成。

李昀蓉：1. 造成拖延症的原因主要是因為缺乏動力、害怕失敗，以及對工作反感、焦慮，而導致我們總是在推遲一些日常瑣事或是重要任務。

- 洪欣微：1. 拖延症像潛伏的敵人，讓人明知該行動卻總是找藉口推遲。事情越積越多，壓力如潮水湧來，卻又無法下定決心開始。
- 吳芸菁：1. 多數人工作時沒有幹勁，是因為欠缺目標，覺得工作沒太大意義，成果無關痛癢。
- 呂晨瑜：1. 意志力缺乏知道該去做，也願意去做，但總是開個頭就無法繼續下去，明明沒做多少卻總很容易產生疲憊感。
- 黃品綾：1. 當某項工作的交期近在眼前時，經常把時間浪費在其他事情上不斷把「明天再做」掛在嘴上。
- 王敏瑄：1. 拖延症是一個可以克服的挑戰，通過不斷練習自律和時間管理技能，逐漸形成高效的工作和生活方式。
- 劉家云：1. 拖延症讓我每次都覺得壓力山大，雖然知道應該早些開始，但總是拖到最後才急忙行動。
- 蕭千鳳：1. 拖延症是指一種自願推遲某事的行為，儘管知道這樣做會帶來負面後果。
- 楊采寰：1. 拖延症是一種常見的行為模式，總是將事情推遲到最後一刻。這會造成壓力和焦慮，影響生活品質。
- 黃廉安：1. 拖延對我而言就是在腦子里有一個觀念就是這段時間你不做你總會是有段空閒時間給你做於是乎你現在就是不做。
- 方郁茹：1. 拖延是正常行為，別為趕工而自責，理解了拖延來自人們的天性後，就能擬定策略來幫助自己。前面提到，拖延包含了「現在的苦差事」與「未來的好結果」，因此根源不外乎是降低現在苦差事的痛苦程度，或者是增強未來的好結果。所以只要根據這兩點來設計，就能發展出能夠獨特減緩拖延的方法。
- 吳宜臻：1. 拖延症者經常推遲或避免開始學習、工作，而不僅僅是偶爾的懶散或時間拖延。
- 林歆樺：1. 你總是喜歡把事情拖到第二天，你不能再這麼拖了，因為有一天，你会有很多事要做，你的餘生都不夠你用。
- 洪婕雯：1. 拖延症不好的人或不好的事會影響心情會讓人感到無力什麼事都不想去做只想躲起來但情緒起伏不是讓你拖延該做的事情的藉口照顧好自己的情緒 做好份內的工作未來從來都不是因抱怨和逃避變得更好的
- 蔡佳妤：1. 早上計劃寫報告，卻被社交媒體吸引，拖到晚上才開始，結果熬夜完成，感覺疲憊且焦慮。
- 洪友梅：1. 拖延的最大壞處還不是耽誤，而是會使自己變得猶豫，甚至喪失信心。不管什麼事，決定了，就立刻去做，這本身就能使人生氣勃勃，保持一種主動和快樂的心情。
- 方珮旻：1. 我總在等待一個合適的時間，才去行動，可是最好的時機，就是現在，馬上，立刻。

洪思蘋：1. 只有行動才能縮短自己與目標之間的差距，而拖延是行動的大敵，拖延將不點滋養恐懼

許佳怡：1. 拖延症是指明知某件事情重要卻反覆推遲的行為，往往伴隨著焦慮和指責。

吳偲綺：1. 完美主義：傾向完美主義者往往害怕失敗，擔心自己的工作不夠完美，因此遲遲不敢開始。比比如對於寫作任務，過分追求文筆的完美，以至於遲遲不願動筆。

林筱函：1. 不是因為時間還有餘裕，而是「非必要性」地持續拖延，以致於招來不良結果，卻仍無法脫離類似的行為模式時，就可以稱之為「拖延症」。

洪芊玉：1.

呂宸語：2. 改變拖延症的方法有，請別人督促自己，慢慢的改變，就會不會有拖延症的問題。

洪子嫻：2. 拖延症讓人陷入無盡的循環，明知道該做的事卻總是拖延，結果時間流逝，任務積壓，壓力越來越大。

王珞岑：2. 在拖延工作方面，我們似乎都非常有天分，甚至拖到最後一刻、不得不去做為止。由於太擅長延遲工作進度，還因此能說服其他人（甚至自己），其實我們一直有在做事，就算實際上沒有。

黃羽晨：2. 嚴重的拖延症除了會耽誤工作或學業、破壞人際關係，更可能影響身心健康。

陳依妘：2. 常告訴自己還有時間，不急於行動，卻在臨近截止時手忙腳亂。拖延雖短暫輕鬆，但後果卻令人倍感壓力。

陳毓佩：2. 首先，欠缺動力：多數人工作時沒有幹勁，是因為欠缺目標，覺得工作沒太大意義，成果無關痛癢。欠缺動力很難保持幹勁，結果就是為了逃避壓力，去做不用現在做的事情。

陳米樂：2. 像我自己，就非常會拖延，回家時總是不喜歡先把該做的事情做一做，總是喜歡拖到最後，導致很多事情沒辦法做好，一直被罵。

李采軒：2. 拖延的後果一般而言，習慣性拖延者的失眠或免疫系統和胃腸會相對地較差，幸福感亦會因此而下降。若果拖延在健康方面，例如推遲鍛煉和身體檢查，有機會會導致其他疾病。

蔡函蓓：2. 有時我們會拖延，其實只是不知道怎麼開始。尤其當我們遇到一件沒做過的事，往往會感到無助，導致壓力驟增、腦中一團亂。

林于庭：2. 房間凌亂不堪，本來想收拾，卻告訴自己明天再做，結果拖了一個月還是沒整理。

李昀蓉：2. 明明知道某件事情的期限已經要到了，卻還是想說再等等，晚一點再做，結果到最後也沒有完成。

洪欣微：2. 與其被拖延束縛，不如採取行動。把大目標拆解成小步驟，逐步完成。每一次進展都帶來滿足感，幫助擺脫拖延困境。

- 吳芸菁：2. 拖延症是指常有意或無意的推遲開始或完成任務的行為，尤其是在沒有合理的理由情況下，這現象雖然不是真正的精神科疾病，卻是很多人每天所要面對的困擾。
- 呂晨瑜：2. 缺乏動力看到家裡亂糟糟想要收拾，但是一尋思，反正收拾完還會亂，我遲幾天收拾吧。結果越來越亂，越來越不想動。
- 黃品綾：2. 拖延症算不上一種精神疾病是一種推遲任務的自我調節失敗形式普遍存在，主要治療方法為心理治療
- 王敏瑄：2. 拖延症，在面對任務時，常常不自覺地推遲行動，盡管知道這種拖延會帶來負面後果。這種行為往往與情緒管理、焦慮、完美主義等因素有關，影響個人效率與心理健康。
- 劉家云：2. 即使有明確的截止日期，拖延症还是让我習慣性地把任務拖到最后一刻。
- 蕭千鳳：2. 五秒法則，行動起來亦十分簡單。當認知自己出現拖延症或遇到不想做的任務時，在心中倒數 5 秒後便馬上行動
- 楊采寰：2. 要戰勝拖延症，需要培養自律，制定計劃並堅持執行。分階段完成任務，保持積極樂觀的心態。
- 黃廩安：2. 我之所以有如此嚴重的拖延症就是因為我每次拖延之後我還真能把事情都辦完 但是如果賜我一台 iphone 16 pro max 的話 我一天能看八百遍手機督促自己擺脫拖延症從我做起
- 方郁茹：2. 不過在改善拖延之前，要先審視一下自己的拖延症狀是否正常。這句話聽起來很弔詭，不過確實有不少人認為自己是拖延者，但仍會在時限前完成事情。
- 吳宜臻：2. 明明知道某件事情的期限已經要到了，卻還是想說再等等，晚一點再做，結果到最後也沒有完成。
- 林歆樺：2. 鍛鍊好像人生，從來都不容易，遇到痛苦時奮力撐過去，然後你會發現，藍天就在咫尺。
- 洪婕雯：2. 對成功有強烈的慾望但對失敗的恐懼更加強烈不敢面對達成目標需要經歷的那些痛苦過程 自然而然的就降低了執行的動機。
- 蔡佳妤：2. 每天都打算健身，但總是因為忙碌的工作或懶散的心情，把運動計劃推遲到第二天。
- 洪友梅：2. 每次想看書想一想都會想說在看手機 10 分鐘好啦，結果時間不知不覺就過了半小時，只計劃不去做的，不過是一個偽理想主義者，只能眼睜睜地看著人家風光。
- 方珮旻：2. 拖延的最大坏处还不是耽误，而是会使自己变得猶豫，甚至喪失信心。不管什么事，決定了，就立刻去做，這本身就能使人生氣勃勃，保持一種主動和快樂的心情。
- 洪思蘋：2. 人生想要达到一定高度，就必须不断攀登，哪怕疲惫不堪，哪怕伤痕累累，也要一步步向上爬，唯有如此才能登上人生的顶峰。

- 許佳怡：2. 拖延症的根源可能在於完美主義、害怕失敗或對任務缺乏興趣，而非單純的懶惰。
- 吳偲綺：2. 目標設定不當：目標過於宏大或不切實際，導致個體感覺無法達成，從而產生逃避心理。
- 林筱函：2. 我們會迴避或推遲任務，因為我們不相信自己會喜歡做這些事情，不想讓自己不開心，或者我們害怕自己不會去做好。當人們對一項任務的複雜性感到困惑或過度分心或疲勞時，他們便可能會拖延。
- 洪芊玉：2.
- 呂宸語：3. 只要肯願意去改變拖延症就可以改變自己的壞習慣，比如作業可以早點寫不要拖到底才去寫。
- 洪子嫻：3. 像我明知道應該讀書，卻總是拖延，手機、娛樂成為藉口，結果一再推遲，學習任務堆積，焦慮感不斷加劇。
- 王珞岑：3. 拖延的三大真正原因是欠缺動力、害怕失敗，以及對工作反感、焦慮。多數人工作時沒有幹勁，是因為欠缺目標，覺得工作沒太大意義，成果無關痛癢。欠缺動力很難保持幹勁。
- 黃羽晨：3. 雖然決定了回家後要立刻清洗堆積的衣物、打掃一下，但不知不覺又開始躺著滑網頁。
- 陳依妘：3. 克服拖延需要意志，分解目標，從小事做起。行動是最好的解藥，堅持才能慢慢走出拖延的泥潭，迎來改變。
- 陳毓佩：3. 其次，害怕失敗：另一個原因是焦慮，而且時常是非理性的焦慮。路德維希發現，這樣的焦慮是因為太害怕失敗，以至於沒辦法開始。
- 陳米樂：3. 一個太長的展覽，一本無限期的書，都會使你看著、看著，一拖再拖，拖得視而不見、束之高閣。許多年輕時的抱負、人生的理想，都可能因為“明日復明日，明日何其多”，而消失了衝力。
- 李采軒：3. 有時候面對一些功課，會想著還有時間晚點寫，結果拖到後面發現來不及，只好熬夜寫，最後寫的也不好！
- 蔡函蓓：3. 克服效率拖延症，關鍵是先承認自己不懂、不會、不知道怎麼開始。當你坦誠面對自己，接著就要排解疑難，把「搞懂怎麼做」列為優先事項。有時問問身邊的人、談談遇到的困擾，也能蒐集有利的情報，幫助你搞定工作。
- 林于庭：3. 該開始準備考試了，但總覺得時間還多，最後臨考前熬夜念書，導致成績不理想。
- 李昀蓉：3. 當認知自己出現拖延症或遇到不想做的任務時，在心中倒數5秒後便馬上行動！神經科學家解釋，腦海的前額葉皮層掌管人的決策、記憶和推理，而五秒定律令行動先於想法，殺大腦措手不及，在擁有拖延的想法之前已經開始行動，解決了「萬事起頭難」的情況。
- 洪欣微：3. 有一年的暑假我每天都出去玩，總想著明天再寫，結果根本沒動，所以全部都留到最後一天，但真正要寫的時候發現根本寫不完。

- 吳芸菁：3. 拖延行為就像把大腦分成兩邊，上演一場神經元的拉鋸大戰。你心底清楚得趕快行動，卻又貪圖逃避時的快感，任由待辦事項橫在心裡，長期干擾情緒。
- 呂晨瑜：3. 沉迷即時享樂明明知道該學習了，卻還是刷刷短視頻、打打遊戲，停不下來。追求即時享樂，不願意延遲滿足。
- 黃品綾：3. 知道有一項任務要完成，但總是推遲去做，直到最後一刻才開始，導致很大的壓力和緊張感。
- 王敏瑄：3. 拖延症是指個體明知應該做某件事，卻故意拖延、不行動的行為模式。這種習慣可能源自對任務的逃避、焦慮或完美主義，導致壓力增大、效率降低。
- 劉家云：3. 拖延症常常讓我在面對複雜的任務時感到迷茫，不知從何做起。
- 蕭千鳳：3. 拖延症的原因之一是完美主義和懶惰。擺脫完美主義的方式是設定合理的目標，並且不要期望自己達到 100% 的完美。同時，也要學會放下一些無關緊要的事情，專注於完成重要任務。練習擺脫懶惰的方法是從小事做起，例如早起、運動、讀書等等，慢慢養成良好的習慣。
- 楊采寰：3. 克服拖延症需要時間和毅力，但這是值得的。擁有良好的時間管理能力，可以提高工作效率。
- 黃廩安：3. 我不是拖延症我之所以等到最後一分鐘才去做事是因為那時候的我更老了做事也會更成熟些。
- 方郁茹：3. 只要在時限前做完，或者沒有準時卻也不會危害到別人，就不用心。不需替自己貼上拖延者的標籤，貼這樣的標籤反而會讓你越不甘願也越焦慮，覺得自己是個不夠好的人。
- 吳宜臻：3. 想到要做這件事覺得困難、麻煩，或是感受到自己的不足產生負向的情緒而逃避負向情緒產生的因應策略。
- 林歆樺：3. 很多時候，人最大的困難不是環境和際遇，而是如何在環境中，調節正面心境，使自己不陷入沒用的負能量。
- 洪婕雯：3. 有時拖延不是因為不知道該怎麼開始，而是擔憂自己會失敗，結果可能跟所想落差距大，從而畏懼開始。總想等著一個契機的到來再開始行動，但要知道有所作為也會有不同的可能性，但不行動一切永遠會為零。
- 蔡佳妤：3. 雖然知道考試在即，卻不斷拖延複習，結果只剩最後一晚，焦慮地匆忙翻書，無法充分準備，到最後成績不如預期。
- 洪友梅：3. 心理學家喬治·哈里森說：“拖延是一種不能按照自己的本來意願行事的精神狀態，是缺乏意志力的表現。
- 方珮旻：3. 毁灭人类的方法非常简单，那就是告诉他们还有明天。因为告诉他们还有明天，他们就不会在今天努力了。
- 洪思蘋：3. 這個空隙稍縱即逝，所以，要把握时机确实需要眼明手快地去“捕捉”，而不能坐在那里等待或因循拖延。

許佳怡：3. 改善拖延需要從小目標開始，透過分解任務、時間管理和獎勵機制，逐漸培養行動力。

吳偲綺：3. 自我效能感低下：自我效能感指個體對自己完成特定任務的能力的信心水平，缺乏自信的人更容易拖延。

林筱函：3. 有拖延症的人往往都會把該做的事情搞到最後一刻才匆忙開始動作，時間不足加上慌張的心情下工作，很容易就會造成各種疏忽和遺漏。

洪芊玉：3.

主席結論：大家都很積極的討論

老師講評：大家的表現及參與度越來越好值得嘉許。

下期討論題目：人際關係

下次會議主席：吳芸菁 導讀：黃縻安 紀錄：蔡函蓓

老師建議：既然了解拖延症帶來的缺失也認識了自己生活中容易產生拖延的習慣點就要試著調整自己的習慣逐漸改善他。

## 家政一班級讀書會

指導老師：陳蓓青老師

113 學年一學期第三次

討論題目：人際關係

討論日期：113 年 12 月 18 日

主席：吳芸菁 導讀：黃縉安 紀錄：蔡函蓓

主席報告：今天是第三次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享

導讀報告：大家都是怎麼看待跟朋友交流的 請大家分享

同學討論：

呂宸語：1.我們每天生活在各式各樣的人際關係當中，有些只是點頭之交，有些則是與我們有密切關係的重要他人。

洪子嫻：1.人際關係如同橋樑，經歷相識、相知、相守三個階段，建立信任，促進理解，共同成長，達到和諧互動。

王珞芩：1.人際關係定義了兩個或多個人之間的社會聯繫、連結或從屬關係。它們在親密程度、自我表露、持續時間、互惠性和權力分配方面各不相同。

黃羽晨：1.世上沒有任何一個完美的人，自己不會是完美的，也不用假裝完美。不需要為了討好他人、營造形象而戴著面具過日子，坦然面對自己的缺乏或不足，用真實的樣貌與他人相處，才能收穫真正的友誼。

陳依妘：1.拖延症像影子，時刻伴隨，計劃總被擱置，事情越積越多，心中充滿焦慮卻無從下手，惡性循環令人難以擺脫。

陳毓佩：1.廣義的人際關係包含 範圍非常大，包含了兩性關係、親子關係、師生關係、婚姻關係、勞資關係、手足關係等等。

陳米樂：1.人最大的敵人不是別人，而是自己和時間。一秒鐘不礙事，一分鐘不礙事，甚至一個小時、一天一個星期一個月……都不礙事，然而日積月累，水滴石穿，慢慢地，就在自己也不知道的情況下，成了一個面目全非的人。世上還有比“潛移默化”更叫人後脊發冷的詞麼？

李采軒：1.良好的人際關係能讓人在需要幫助或情緒低落時獲得支持，例如家人、朋友會提供關心，幫助減輕壓力。

蔡函蓓：1.我們必須保持同理心，掌握許多我們通常沒注意到的細節，但無論是什麼情況，保持中立其實是比較明智的一中立是友好關係的守門人。

林于庭：1. 在人際關係中，信任是最重要的基礎，沒有信任的關係就像建築在沙土上的房子，無法長久維持。

李昀蓉：1.若想維持良好的人際關係，和他人溝通時就應該要「好好地說與好好地聽」，要能分享自己的事情，也能傾聽他人的感受。

洪欣微：1.人際關係是生活中不可或缺的一部分。它既能帶來快樂，也可能帶來

挑戰。與他人建立良好的互動，是理解和包容的結果。

吳芸菁：1.不要跟朋友交心太多，就算是認識很久的人也是，因為他有可能並不是你看到的那樣。

呂晨瑜：1.每個人生長環境不同，思維方式、個人喜好也不相同，若只認為自己的喜好就是對的，未免有些片面。一段長久的關係，應當是彼此包容、互相尊重。懂得大事不含糊、小事不糾纏，才是與人交往的黃金法則。

黃品縵：1. 人際關係又稱為社交、人緣、人群關係，指社會人群中因交往而構成的相互依存和相互聯繫的社會關係，是社會化歷程的一種。

王敏瑄：1.人際關係是指個體間的互動與聯繫，通過溝通、理解和互動建立信任，維持良好的關係有助於情感支持和合作。

劉家云：1.不論在你的工作中，人際關係中，還是你的人體狀態上，一旦陷入舒適的環境，你將不可避免的停滯不前。

蕭千鳳：1.人際關係的意義指的是兩個人彼此影響彼此依賴，而且彼此的互動維持一段較長的時間

楊采寰：1.人際關係是社會生活的基礎，透過交流與互動，我們能建立深厚的友誼和信任，讓生活更加豐富多彩。

黃慶安：1.人與人之間都依靠著一條短短的細繩相連接 不斷地進行糾纏和打結 我們生怕握不緊 在手上繞了一圈又一圈把距離拉近 將承諾放遠。

方郁茹：1.人際關係中「時機」也很重要。不先仔細觀察對方的狀況，就抓不到時機。想找到正確的時機，必須確實的面對對方，加深彼此的關係。

吳宜臻：1.人際關係定義了兩個或更多個人之間的社會聯繫、連結或從屬關係。林欽樺：1.人際關係是一門藝術，建立在理解、包容與互助之上。真誠的交流能縮短心與心的距離，讓每段關係更具深度與意義。

洪婕雯：1.拖延症不好的人或不好的事會影響心情會讓人感到無力 什麼事都不想做 只想躲起來 但情緒起伏不是讓你拖延該做的事情的藉口 照顧好自己的情緒 做好份內的工作 未來從來都不是因抱怨和逃避變得更好的

蔡佳妤：1.我認為人際關係的建立需要真誠與尊重。即使是最短暫的相遇，如果能夠真心對待對方，也能讓彼此之間產生深刻的聯繫。無論是在工作還是私人生活中，尊重他人的想法和感受，往往能促進長久的和諧關係。

洪友梅：1.人與人之間寧可帶著一點稜角，不刻意傷人帶要畫出界線，在各自的生活裡安好、明白珍重，遠遠欣賞好過相互糾纏，你好，我也要好。

方珮旻：1.所有煩惱，都是人際關係的煩惱。其實就連隱士，也很在意他人的眼光。

洪思蘋：1.人都希望被聆聽、了解、同理，所以，與人相處時別以自我為中心，別總是滔滔不絕地談論自己，而要設身處地站在他人立場思考，體貼對方感受，才能掌握互動的恰當界線。

- 許佳怡:1.在選擇別人時,也要讓別人選擇自己;在考驗別人時,也要讓別人考驗自己。
- 吳偲綺:1.相互信任是關鍵信任是人際關係的基石,沒有信任,人們之間的關係將難以維繫。相互信任意味著要相信對方的言辭、承諾和行為,即使 在沒有直接監督的情況下也是如此。
- 林筱函:1.所有的人際關係都起源於接觸,因此,要有良好的人際關係,第一件事就是要走出自己的象牙塔,去與人交往,使自己有機會接觸別人,也 使別人有機會認識你。
- 洪芊玉:1.人們會被外貌和社交形象上與自己相似的人強烈吸引。這種相似性從最廣義上來說就是:骨骼結構、性格特徵、生活目標和外貌的相似性。這些點越吻合,人們在一段關係中就越快樂。
- 呂宸語:2.人際關係定義了兩個或多個人之間的社會聯繫、連結或從屬關係。它們在親密程度、自我表露、持續時間、互惠性和權力分配方面各不相同。
- 洪子嫻:2.人際關係建立在相互尊重和理解上,真誠溝通能化解誤解,信任與包容是長久維繫關係的關鍵。
- 王珞苓:2.接納自我 接受自己的獨特性,並努力改進自己的弱點、強化優點,避免 與他人比較。
- 黃羽晨:2.我們彼此需要互相幫助,團結合作,這是不容忽視的基本原則。尊重他人更是至關重要,絕不能輕視別人的缺點或歧視他們。在與人相處時,我們的態度和行為往往會影響別人對待我們的方式。
- 陳依妘:2.真誠是人際關係的核心,用心對待每一次交流,才能讓感情在信任與互助中不斷深化。
- 陳毓佩:2.人際關係是建立於人與人互相尊重、彼此欣賞、互相接納、彼此關懷、以及互相肯定的基礎上。
- 陳米樂:2.人際關係可能受法律、習俗或相互協議的約束,並構成社會團體和社會的基礎。當人們在特定的社會環境中相互交流或行動時,它們就會出現,並且它們在公平和互惠的妥協中茁壯成長。
- 李采軒:2.與不同的人互動,有助於拓展視野、學習新的知識,了解不同的觀點和經驗,提升自己的成長空間。
- 蔡函蓓:2.友誼和良好的關係往往來自於共同的興趣、價值觀和品味,因此,你可以試著多加尋找這些東西。
- 林于庭:2.真誠的關懷與主動的支持,能讓彼此感受到被重視,這是人際關係中不可或缺的溫暖力量。
- 李昀蓉:2.選擇適當時機,想要在溝通中獲致成果,需考慮對方的時間、情緒、地點、目前手邊的工作,以選擇合宜的談話時間,所以在人際關係中「時機」也是非常重要的。
- 洪欣微:2.信任和溝通是人際關係的基本。真誠的交流能拉近彼此距離,而關心與

支持能使關係更穩固。用心傾聽，他人感受才會被重視。

吳芸菁:2.人與人之間的同頻共振，必須是真正建立在彼此能夠溝通的基礎，在問與說當中，多了傾聽跟包容，會讓一段關係，相處舒服。

呂晨瑜:2.人和人之間，有來有往才是最好的狀態。尊重他人，其實也在成就自己。很多時候，理解差異遠勝於固執己見。眼界越寬，越懂得尊重他人的“不同”。只有這樣。

黃品縵:2.人際關係是指兩個或兩個以上互有關聯的、連結或從屬關係人際關係可能受法律、習俗或相互協議的約束，並構成社會團體和社會的基礎。

王敏瑄:2.人際關係是人與他人之間的互動與連結，涵蓋友誼、合作、信任與溝通。良好的關係有助於增進情感支持、工作效率及生活滿足感。

劉家云:2.友誼是一種人際關係，交友是人的一種本能，患難之中，我們需要朋友幫助、支持和鼓勵。

蕭千鳳:2.建立人脈關係就是一個挖井的過程，付出的是一點點汗水，得到的是源源不斷的財富。

楊采寰:2.良好的溝通技巧對人際關係至關重要，理解他人的感受和需求，能增進彼此的默契，促進關係的發展。

黃廖安:2.當你站出來維護自己的時候 你不會失去真正的朋友 真正的機會和滋養你的人際關係 你失去的是虐待者、操縱者和自戀狂。

方郁茹:2.人是有情感需求的動物，無論是處於哪一個成長階段，或多或少都需要群體認同與歸屬感。而在積極創造這份感受的過程中，我們也可能產生「人際焦慮」，深怕一個不小心，就丟失了珍貴的情誼。

吳宜臻:2.當你擁有正向的態度時，人際關係間的互動也會朝著正向的關係發展，並能衍生同理及尊重的態度，經營較佳的人際關係

林欽樺:2. 人際間的信任如同一棵樹，需用時間和誠意去栽培，當它茁壯時，將為彼此提供最堅實的支持和庇護。

洪婕雯:2.人際關係上除了體諒 包容 遷就以外 我們與人接觸和相處時不該總是 隨波逐流 有時應該先慢下來好好傾聽自己內心的聲音釐清自己的想法 再去面對各式各樣的人事物。

蔡佳妤:2.我相信在人際關係中，良好的溝通是關鍵。誤解和矛盾往往源於溝通不暢，這使得即使最親密的朋友或同事也會感到疏離。開放、坦誠的交流不僅能幫助解決問題，還能加深彼此的理解與信任。

洪友梅:2.有些人即使比較晚遇見，但能在你生命中的重要時刻，始終沒有離開，久別也是一種淬煉過程，若能為你多留點時間，哪怕是翻山越嶺都願為你而來，才是真情。

方珮旻:2.因為黃金有價，人脈無價，是一種潛在的無形資產，是一種潛在的財富。

洪思蘋:2.建立關係的過程中，不刻意戴著面具偽裝自己、討好對方、掩飾缺點；而是敞開真誠的自我，自然地呈現在別人面前。

- 許佳怡:2. 有一種人總希望別人為自己做事, 卻不願為別人付出, 這樣的人難以建立良好的人際關係。
- 吳偲綺:2.保持分寸人際關係好的人大多都懂得保持好分寸。不因為和對方的關係好, 而把自己的一切都交代出去, 也不會因為和對方的關係好, 而去打聽和參與對方的私事。
- 林筱函:2.心理學家發現:人際的相處有一種「曝光效應」(mere exposure)存在, 也就是說, 人們比較喜歡經常看到的人, 所以「越看 越美」、「見怪不 怪」!
- 洪芊玉:2.一個人通常喜歡收到對他的生活、想法、態度和性格等方面的認可, 而且人們似乎在尋找一個像自己的人共度一生。
- 呂宸語:3.人際關係都是相當重要的課題, 影響著我們生活中的每個部分。
- 洪子嫻:3.人際關係需要真誠、理解和包容, 溝通是關鍵, 矛盾時要冷靜處理, 才能維持和諧與長久的聯繫與信任。
- 王珞芩:3.你會看得更遠, 不再只關注一段關係的表面利益, 不會只想從別人那裡得到好處或即時的滿足, 而是會看到他們的內在價值—你的人際關係也會因此變得更加真實, 並且為你的內在帶來大幅的成長。
- 黃羽晨:3.以真實的自己來與別人相處, 是對對方也對自己誠實的一種表現, 而在人際關係當中, 誠實就是最好的待人之道。
- 陳依妘:3.人際關係的維繫需要雙方努力, 學會傾聽與分享, 才能創造充滿溫暖與支持的互動環境。
- 陳毓佩:3.不管是處世為人, 還是人際交往, 都需要講求方圓之道, 這樣不僅 能使自己的內心坦蕩豁達, 也能讓他人心中圓滿而人際順暢。
- 陳米樂:3.人際關係的不穩定, 往往也與個人的自我不穩定有關。可能來自過大的我, 或過小的我, 也就是在人際互動中有自以為是的狀態, 不自覺 貶低他人, 或是自我貶低的情形, 不自覺討好他人。
- 李采軒:3.在面對困難時, 人際關係提供建議、解決方案或實質上的幫助, 讓問題更容易得到解決。
- 蔡函蓓:3.加深對人們的生活、興趣和職業的了解, 這在工作中尤為重要。一定要記得, 多數協議都是在建立起親切友好的關係之後才達成的。
- 林于庭:3.良好的溝通需要雙方耐心傾聽與表達, 只有這樣, 才能解決誤解並加深彼此之間的連結與理解。
- 李昀蓉:3.每個人都想被理解, 但是想要被人理解就必須先試圖去理解別人, 理解他們的想法, 才能建立良好的人際關係。
- 洪欣微:3.在人際交往中, 學會感恩與反思。珍惜身邊的人, 改進不足之處, 才能讓關係更加融洽。用心對待每段關係, 收穫溫暖與力量。
- 吳芸菁:3.人與人之間的相處, 溫度是關鍵。而能夠深交聊心, 更是需要同理心。才能維持和諧與長久的聯繫與信任。
- 呂晨瑜:3.朋友之間, 會說話是能力, 能共情、懂分寸是修養。有了分寸, 才知道進退有度, 明白適可而止, 彼此關係才會更加穩固, 相處才能更加和諧

黃品綾:3.廣義的人際關係包含 範圍非常大, 包含了兩性關係、親子關係、師生關係、婚姻關係、勞資關係、手足關係。

王敏瑄:3.人際關係包含溝通、信任、理解、尊重、合作與情感支持等元素, 這些要素有助於建立穩定的關係, 促進情感交流和解決衝突, 維持社會和諧與個人幸福。

劉家云:3.在朋友交談之間, 語言要當心, 成年人更要步步為營, 不傳壞話。

蕭千鳳:3.衡量朋友的真正標準是行為而不是言語;那些表面上說盡好話的人實際上離這個標準正遠。

楊采寰:3.在面對衝突時, 妥善處理和解決問題是維持關係的關鍵。包容和尊重能讓人際關係更加穩固, 彼此共融共存。

黃慶安:3.越長大越覺得真誠可貴 見多了形形色色的人 越發覺得社交好難 和不真誠的人相處 心累又乏味 真的很討厭那些上演的各種小把戲 拙劣又虛假。

方郁茹:3.真摯的友誼往往來自「發自內心的感受」, 人際互動中沒有內在感受的連結, 往往只會流於表面的社交互動。

吳宜溱:3.同理心在人際關係中, 是十分重要的, 能夠站在他人的立場思考, 理解他們的感受, 不僅能促進友誼, 也能找到共識, 更良好的合作。

林歆樺:3.人際關係中的每一次真誠付出, 都如同播下了一顆種子, 當它發芽, 便是情感與信任結出的果實。

洪婕雯:3.在成長過程當中我們都不斷地在接觸不同的人事物 學會了配合 學會了包容 學會了遷就 這些在人與人的相處中極為重要 但也要切記人際關係中我們都該在善待他人的同時不失去自己我為原則。

蔡佳妤:3.我認為人際關係中的包容心極為重要。每個人都有不同的背景和經歷, 這使得我們的觀點和行為有所不同。學會理解和接納他人的差異, 能夠讓我們在複雜的社交環境中保持和諧, 並維持穩定的人際網絡。

洪友梅:3.朋友這種關係, 最美在於錦上添花;最可貴, 貴在雪中送炭;朋友中的極品, 便如好茶, 淡而不澀, 清香但不撲鼻, 緩緩飄來, 似水長流。

方珮旻:3.人只有在覺得「自己有價值」時, 才會感受到「貢獻感」, 才能夠擁有勇氣。

洪思蘋:3.人際關係要好, 就要把心量放大, 多接納人、包容人。如果只一意地要求別人接納自己, 最後反而會造成反效果。

許佳怡:3. 許佳怡 3. 人際關係的關鍵之一, 是承認對方的感受, 不要忽視、排斥或改變它。

吳偲綺:3.懂得拒絕人緣好並不代表要順從。有的人為了好人緣, 為了得到大家的肯定, 一味地順從, 別人不懂得拒絕, 哪怕是讓自己十分吃虧的事情, 也會隱忍下來。

林筱函:3.如果對方知道你給予了他/她足夠的尊重、傾聽以及理解, 你們之間就會建立起一種聯繫, 再往下的實質性交流就容易多了。

洪芊玉:3.與那些不了解自己的人相比,人們更容易被接近理想自我的同齡人所吸引。具體來說,自尊心弱的人比自尊心強的人更願意建立互補關係。  
主席結論:希望大家也能繼續多多踴躍表達。

老師講評:大家都能如期做好,事先為讀書會的準備工作,讓我們的讀書會進行越來越順利越來越好。

老師建議:提升自己的正向特質,會吸引更多正向的人圍繞在你身邊,生活會充滿更多的美好。

## 養殖一班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師

113 學年 第一學期 第一次

討論題目：原子習慣

討論日期：113 年 10 月 9 日

主席：潘靜芯

導讀：何宜恩

紀錄：楊鈺翎

主席報告：今天本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：如何透過微小的改變，累積成長，打造好習慣、擺脫壞習慣。作者提出「1% 的進步」理論，強調習慣改變從小事開始，並以「提示、渴望、反應、回饋」的四個法則幫助建立好習慣或打破壞習慣。本書特別強調身份認同的重要性，建議從「成為什麼樣的人」出發，改變行為模式。環境設計與持續改善則是成功關鍵，讓目標變為系統化的行動，達成長期成效。

※議題討論：習慣養成需要多久？書中提到的「重複次數」比「時間長度」更重要，你認同嗎？

2 號：重複次數更重要，因為行動能強化習慣形成。

3 號：多練幾次才會順手，靠時間不一定有用。

4 號：時間久了，才知道這個習慣適不適合。

5 號：重複讓人記住，比等時間過去有效。

6 號：做越多次，習慣才會真的養成。

7 號：長期堅持才重要，次數不一定代表成功。

8 號：有些習慣就是要長時間才會穩定下來。

9 號：我認同，持續重複行動才能穩定。

10 號：反覆行動才能改變，長時間無幫助。

11 號：長時間執行才能真正內化習慣。

主席結論：這是第一次的班級讀書會，希望大家之後都能夠更踴躍發言自己的看法。

老師講評：原子習慣這本書是相當熱銷的名著，強調習慣改變的核心是微小且持續的行動。透過重複次數強化行為，加上環境設計與身份認同的結合，能有效建立長久習慣。時間雖重要，但應聚焦於養成過程中的實踐與調整，找到適合自己的節奏。

下次會議主席：潘靜芯

導讀：何宜恩

紀錄：楊鈺翎

## 養殖一班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師

113 學年 第一學期 第二次

討論題目：自我認同與思辨的價值：給年輕人的二十七封信

討論日期：113 年 11 月 27 日

主席：潘靜芯

導讀：何宜恩

紀錄：楊鈺翎

主席報告：今天本學期第二次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：是阿聯酋外交官 Omar Saif Ghobash 寫給年輕一代的真摯書信集，探討宗教、自我認同、極端主義、文化融合與家庭教育等議題。他以父親的角度，鼓勵青年以理性和批判性思維看待傳統，拒絕極端主義，追求中庸與和平，並在全球化的多元社會中找到自我定位。本書不僅為穆斯林青年提供指引，也啟發各文化背景的讀者思考包容與跨文化對話的價值。

※議題討論：如何在全球化的時代中，兼顧文化認同與多元包容？

2 號：學習了解自己的文化背景，同時多參與跨文化活動，才能在尊重自己文化的同時，欣賞他人的價值。

3 號：保持開放心態很重要，不要先入為主地認為某些文化不好，多聆聽與交流。

4 號：透過閱讀和旅行，我們可以更理解不同文化，這樣就能在多元的社會中找到自己的定位。

5 號：我覺得我們應該以批判的方式看自己的文化，不是每一個傳統都需要保留，要選擇有意義的部分。

6 號：學校應該教導學生認識本地文化，同時開設更多國際文化的課程，讓我們平衡兩者。

7 號：尊重別人的文化不代表放棄自己的文化，我覺得這是一種互相學習的態度。

8 號：網路讓我們能接觸更多文化，但同時也容易失去自己的根，應該要平衡使用。

9 號：可以多跟不同背景的人合作，比如做小組報告，這樣能增加理解與包容的能力。

10 號：我認為要先了解自己的文化是什麼，才知道如何與其他文化和平共存。

11 號：多元包容不代表所有事都要接受，應該在理解的基礎上，判斷什麼可以融入自己的人生。

主席結論：同學們今天對這本書的發表很踴躍，請下次繼續保持。

老師講評：同學們的回應展現了對文化認同與多元包容的思考深度，涵蓋學習、尊重與批判思維。希望大家在實踐中，保持開放態度，同時堅定自己的文化根基。

下次會議主席：潘靜芯

導讀：何宜恩

紀錄：楊鈺翎

## 養殖一班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師

113 學年 第一學期 第三次

討論題目：正念溝通：在衝突、委屈、情緒勒索場景下說出真心話

討論日期：113 年 12 月 18 日

主席：潘靜芯

導讀：何宜恩

紀錄：楊鈺翎

主席報告：今天本學期第三次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：這本書是一部實用且深具啟發性的溝通指南，結合正念、自我覺察與非暴力溝通，幫助讀者在日常生活中，即使面對困難的情緒和人際挑戰，也能真誠而有效地表達自我、理解他人。

※議題討論：如何在情緒高漲的對話中，運用正念技巧實現有效溝通？

2 號：當情緒高漲時，學會深呼吸，讓自己冷靜下來，避免情緒失控。

3 號：用正念去專注聽對方說話，理解他們的感受，而不是急著反駁。

4 號：注意到自己內心的情緒反應，並避免被情緒左右言行。

5 號：即使不同意對方，也要尊重他們的觀點，避免貶低對方。

6 號：用簡單、清楚的語言表達自己的想法，避免誤解。

7 號：在回應之前停頓幾秒，讓自己有時間反思和選擇更合適的回應方式。

8 號：保持開放的心態，願意聽取不同意見，避免固執己見。

9 號：不要在言語中帶入批評或指責，盡量以非攻擊性的方式表達自己的立場。

10 號：注意對方的肢體語言和語調，這些也是溝通的一部分。

11 號：不僅要表達自己的感受，也要尋找雙方都能接受的解決辦法。

主席結論：這是這學期的最後一次班級讀書會，希望大家都能在這幾本書裡學習到能幫助自己和他人的信念。

老師講評：這本書提供了有效的正念溝通技巧，幫助青少年在情緒激烈的對話中保持冷靜，聆聽並理解他人觀點。正念技巧不僅能增進溝通品質，也能改善人際關係，值得學生在日常生活中應用。

二  
一

年

級

組

## 機械二班級讀書會

指導老師:李玉鳳

113 學年第 1 學期第一次

討論題目：我想跟你好好說話

討論日期：113 年 10 月 9 日

主席：李恩      導讀：陳焯珩      紀錄：徐偉誠

主席報告：本日是這學期第一次的讀書會，請在場的各位同學多多發言。

有問題可以提出，才不會造成大家的困擾。

導讀報告：這一本書中，作者說明：她希望透過這本書，把心理學大師盧森堡的「非暴力溝通」理論傳遞給更多人，幫助讀者在各種人際關係中找到和諧與幸福。

同學討論：

陳焯珩：這本書談的是：如何在親子、夫妻、婆媳、師生和團隊等不同關係中「好好說話」。

錢俊佑：作者透過實際案例和故事，說明了非暴力溝通的方法，一步步教導我們應用這些技巧來改善人與人之間的溝通。

陳焯珩：只要方法正確，每個人都能誠懇表達自己、傾聽他人，建立更緊密的人際關係。

陳昭瑋：我認為這本書的特色在於它的「實用性」。

蔡勝安：作者藉由大量真實的溝通故事，將非暴力溝通的理論轉化成日常練習，讓我們更容易理解和應用。

陳焯珩：「非暴力溝通」是由美國心理學家馬歇爾·盧森堡所創立的一種溝通方式，用來促進理解和同理心，減少衝突。

林佑承：這種理論的核心是學會以尊重和關懷的態度表達自己，同時深入理解他人的需求和感受，建立更和諧的人際關係。

徐偉誠：非暴力溝通包含了四個基本要素：觀察、感受、需求和請求。

陳昭瑋：「觀察」是一種客觀的陳述，不帶任何評價或判斷。

蔡勝安：表達自己的「感受」，而不是意見或想法；然後，明確自己的「需求」，你的需求就是來自於你的感受。

陳昭瑋：最後，提出具體的「請求」，而不是要求或命令。透過這四個步驟，我們就能在溝通中保持清晰和真誠，並且促進互相理解。

徐偉誠：在實踐這套方法的時候，我們要放下對錯之分，專注於如何滿足雙方的需求。

陳焯珩：這種溝通方式廣泛應用於家庭、學校、職場和國際調解等領域。

- 吳 灝：透過這種方法，我們可以更有效地解決衝突、增進合作、改善關係。
- 錢俊佑：當每個人都學會用心聆聽和真誠表達，就能創造一個更加和平的社會。
- 蔡歲宇：暴力的語言就像是「豺狼」，領域性、控制欲及攻擊性強，習慣自我防衛，凡事總要爭個輸贏。
- 李 恩：豺狼象徵的是充滿敵意和攻擊性的語言，常常帶有評判和威脅，容易引發衝突和防禦心理。
- 蔡勝安：當我們誠實表達自己的感受和需求，而且願意傾聽對方的想法，就是一種非暴力溝通的表現。
- 陳焯珩：非暴力的語言就像「長頸鹿」，有更高更廣的視野及高度，還有一顆強大的心，願意聆聽與包容。
- 張濠吉：長頸鹿象徵的是客觀的觀察而不是評判，表達感受、理解需求，並提出具體請求。
- 陳昭瑋：長頸鹿型語言注重客觀的觀察，而不帶有評價。
- 林佑承：長頸鹿型語言會說：「我看到你今天的作業還沒完成」，而豺狼型語言則會說：「你總是這麼懶惰！」這句話就帶有強烈的主觀意識和批判。
- 吳 灝：要表達感受和需求。
- 蔡歲宇：長頸鹿型語言強調表達自己的感受和需求。
- 吳 灝：是提出具體請求而不是命令。
- 徐偉誠：兩種溝通方式比較起來，豺狼型的暴力語言可能會帶來短期的勝利，卻會導致長期的整體失敗。
- 錢俊佑：長頸鹿型的非暴力語言雖然需要多花一點心力和時間來溝通，卻可以促進長期的整體成功。
- 吳 灝：當父母老是用命令口吻對孩子說話，別懷疑，孩子長大後一定也會用同樣的態度對待父母。
- 蔡勝安：你愈是用暴力對待別人，別人當然也愈會用暴力來回應你。
- 陳焯珩：在日常生活中，我們常常因別人的行為或言語而感到受傷或憤怒。
- 吳 灝：這種情緒反應往往源自於我們對事件的「主觀解讀」，而不是事件本身。
- 陳昭瑋：當我們學會「客觀觀察」，避免將自己當成被害者的角色的時候，就有機會提升溝通品質。
- 蔡歲宇：客觀觀察的意思是我們只需要「描述事實」，而不是帶入個人評論或情緒。
- 李 恩：就像監視器一樣，我們只需陳述看到的經過。
- 蔡勝安：這種觀察方式會幫助我們脫離「誰對誰錯」的陷阱，轉而專注於如何解決問題，提升關係品質。
- 吳 灝：要實現這一點，我們需要有意識地控制自己的語言，避免使用帶有情緒和評論的話語。
- 陳焯珩：當我們放下批判，用冷靜的心態觀察和描述事件時，溝通的品質會顯著提升。

張濠吉：我們不再將自己定位為「受害者」，而是成為積極的問題「解決者」，與對方共同尋求改善的途徑。

徐偉誠：這種方式適得其反，因為批評只會引來反擊與辯解，而不是解決問題。

林佑承：非暴力的溝通不應強迫別人，而是要清楚表達內心需求，不要將解藥交給別人。

蔡歲宇：當我們說「我需要被在乎」的時候，我們等於是在「等待著」別人的施捨。。

陳昭瑋：我們可以主動表達自己的感受和需求，跟對方一起尋求解決問題的方法。

吳 灝：解藥，在我們自己的手上。

主席結論：溝通的關鍵在於營造沒有壓力的溝通環境，因為人在沒有壓力的時候比較聰明。就如同作者提醒的：「當兩個人語氣溫和、沒有壓力，就會營造一個比較輕鬆、溫暖、舒適的氛圍，這時對方也比較能把我們的話聽進去。」當我們好好說話，對方才會好好聽話。

老師講評：這是本學期的第一次讀書會，大家學習時，只要你投入，也都能學習到不管是常識，知識，做人做事，說話，表達的技巧，再難再煩的事情都會迎刃而解，希望大家下回更加投入，一次比一次進步。

下期討論主題目：轉念的力量

下次會議主席：蔡勝安      導讀：李恩      紀錄：陳昭瑋

老師建議：這次大家很熱烈的討論，希望繼續保持下去。

## 機械二班級讀書會

指導老師:李玉鳳

113 學年第 1 學期第二次

討論題目：轉念的力量

討論日期：113 年 11 月 13 日

主席：蔡勝安      導讀：李恩      紀錄：陳昭瑋

主席報告: 本日是這學期第二次的讀書會，請在場的各位同學多多發言。

導讀報告：作者賴佩霞女士，她經歷婚變之後，領悟到一個人的思維模式才是決定命運的關鍵，因此前往世界各地跟名師學習「轉念」這套方法，然後全心投入身心靈教育的領域，現在成為許多人心目中的心靈導師。

同學討論：

陳焯珩：作者認為許多人常用慣性思維模式去過生活，卻侷限了自己的想法，因此很容易困在某一個「念頭」裡面走出來。

錢俊佑：在這本書裡面，她把轉念歸納成一套具體的方法「四個提問、一個反轉」。

陳昭瑋：這套方法就像一把能夠解開困擾的鑰匙，我們只要跟著一步步做，就可以找回自己清楚的意識，看清楚念頭背後的真相，然後做出更明智的選擇。

吳 灝：作者對於轉念的定義是這樣的：「轉念的本意不是要我們把頭撇開，漠視過往曾經發生的事件，而是提供一個明確的方法，幫助我們看清阻礙內心釋懷的主因，藉此找到面對現實的力量。」

徐偉誠：你或許會發現，我們常常被自己的念頭困住，我們的頭腦寧願把自己弄得暈頭轉向，不停製造忙碌不堪的現象，也不肯靜下來接受檢驗。。

陳焯珩：而作者提倡的轉念方法，就是「不要急著相信自己的念頭」，你要透過問題去「看清楚事情的真相」，然後大腦自然會做出對自己明智的選擇。

林佑承：「自我提問」，這能夠幫助自己跳出慣性的思考模式，把我們從虛幻當中喚醒。

蔡勝安：接著，我們要問自己第二個問題，讓我們在念頭和事實之間，保留一些「不確定」。

蔡歲宇：接下來，我們要有意識地沉澱，看清楚如果自己還抱持著舊的念頭，自己會如何反應。

陳焯珩：這個階段最不容易，尤其當念頭帶來的痛苦愈大，愈難想像「沒有念頭」的心情。

林佑承：我們很容易把自己的「念頭」順理成章地解讀成「應該」，好像自己的準則是其他人都要奉行的準則。

徐偉誠：很有趣的是，當我們進行轉念練習的時候，會發現這些「應該」在大部

分的情況下，都是自己先入為主的假設。

陳昭瑋：反轉就是讓我們把這些「應該」跟「事實」放在一起看。

蔡勝安：重點不是別人應不應該做什麼，而是我如何安頓自己的內心。

陳昭瑋：這是我們唯一可以為自己做的事。

徐偉誠：因此，轉念幫助我們轉換的是我們內心的念頭，而不是那個事件本身。

陳焯珩：我們先允許感到痛苦的念頭出現，並且承認當下的情緒，然後透過問題去探討背後的真實，再思考如果這個念頭消失的話，我會變成什麼樣的人？

吳 灝：我們的大腦擁有奇妙的智慧，在這些步驟之後，往往都能做出更明智的選擇。

錢俊佑：放下那些困擾你的「應該」，才能對未來感到「期待」。

陳焯珩：我跟女友經常用「真的嗎」互相調侃對方，尤其在我們各自抒發心情牢騷的時候，都喜歡有意無意問上這一句。

徐偉誠：這一句「真的嗎」竟然具有一種神奇的效果，只要被對方一問，腦袋馬上就遭受電擊一樣，開始冷靜下來思考。

錢俊佑：不誇張，光是這三個字，就解決了我們大家很多的內心困擾。。

蔡歲宇：我在讀這本書的過程中感到驚訝，後面的這些提問跟反轉，其實在我對自己問出「真的嗎」的時候，就「自然而然」開始發生了。

李 恩：或許跟書中的步驟不一定完全相同，但是這個問題引導出來的一連串思考，就已經對自己產生莫大的幫助。

蔡勝安：《轉念的力量》的轉念步驟讓我覺得很像在做一個「科學實驗」。

陳焯珩：我們原本的念頭是「假設」，然後我們要提出問題去「質疑」這個假設。

張濠吉：我們設計出兩種不同假設，我們面對兩種假設的不同感受，就是我們的「實驗資料」。

吳 灝：最後我們去「驗證」哪一種假設才是真的、才是我們想要的。

林佑承：只是這個實驗是在我們的頭腦裡面進行。

徐偉誠：這本書談的雖然是轉念，但是你會慢慢發現背後的主要力量是我們自己的「選擇」。

錢俊佑：如同作者所說，轉念讓我們看清楚「足以提供選擇的素材」，讓我們有足夠的資訊來做評估和篩選，最後當腦袋安靜下來，你的「意識」就會發揮它的最大效益，幫我們做出最好的選擇。

蔡歲宇：我們的大腦本身就是極為出色的思考工具，善於判斷和分析複雜的狀況。

陳昭瑋：但是我們往往給它的資訊太少了，只用第一個念頭就想要做出判斷，以致於造成不必要的誤解、執念和焦慮。

吳 灝：轉念就是幫我們在第一時間踩煞車，讓大腦先獲得更多有用的資訊，才做出最後的判斷並採取行動。

錢俊佑：我們不可能對世界或別人沒有任何意見，但最起碼要學會自己善待自

己。

陳昭瑋：我們因為轉念而擁有選擇，因為選擇而心靈自由，因為自由而感到幸福。

吳 灝：幸福才是我們的目標，而轉念只是方法。

徐偉誠：這是一本能幫你獲得幸福的方法之書。

陳焯珩：你可以先問自己：「在捷運上面不能放出聲音，真的嗎？」透過這個問題，你會讓自己開始冷靜下來，試著回答這個問題。

林佑承：或許，在這個時候，你仍然感到氣憤，你會回答：「當然不是真的，在捷運保持安靜不是最基本的禮貌嗎？」

徐偉誠：光是這麼一個簡單的問題，你就已經跟現場拉開了距離，開始跟自己的內心對話。

蔡勝安：你接著問自己：「我很確定在捷運上不能把聲音放出來嗎？真實的情況是什麼？」。

蔡歲宇：如果你還在氣頭上，你可能會回答：「這是公眾場合，如果是一個良好的公民，當然不會把聲音放出來啊！」但是你接著回答第二的問題，真實的情況是什麼？

吳 灝：「真實的情況是，對方繼續放著影片的聲音。」無論你的念頭是什麼，對方仍然自得其樂地播放著影片，這就是真實的情況。

陳焯珩：你這時候問自己：「我聽到有人在捷運上放出聲音，可是我又覺得很不應該，我當下怎麼反應的？」你開始注意自己的內心，當這個念頭存在的時候，你會感到很焦躁、坐立難安。而且你很氣自己，除了暗罵對方沒有公德心，卻沒有勇氣站出來制止他。

徐偉誠：最氣的是，車廂內的其他人繼續滑自己的手機，好像什麼事都沒發生一樣。你發現這時候的反應，是整個腦袋一團混亂。

錢俊佑：你仍然可以嘗試看看，問自己一個顛倒的問題：「關於『不該在捷運上播放出聲音』，如果我沒有這個念頭，我當下是什麼樣的狀態？」。

蔡歲宇：你仔細思考之後，可能會回答：「雖然聽得到播放出來的聲音，但是我也不用急著去糾正他。反正其他人都覺得 OK，我也就沒關係，不需要逼自己一定要主持正義。」

李 恩：你可能會發現，如果沒有了這個糾纏著你的念頭，那麼放鬆一點不是很好嗎？

主席結論：我十分推薦這本書，作者在書中融入了大量的實際案例，還有她曾經傾聽、幫助過的無數對象，你可以透過這些生活化的故事來學習這套方法。如果你讀完之後只能記得一件事情，那你就帶走這一個問句就好：「真的嗎？」

老師講評：這是本學期的第二次讀書會，大家學習時，要認真投入，就能增加常識，知識，做人做事的道理，說話，表達的技巧，再難再煩的事情都會

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

迎刃而解，希望大家下回更加投入，一次比一次進步。

下期討論主題目：**第一座山**

下次會議主席：李恩

導讀：蔡崴宇

紀錄：錢俊佑

老師建議：這次大家很熱烈的討論，希望繼續保持下去。

## 機械二班級讀書會

指導老師:李玉鳳

113 學年第 1 學期第三次

討論題目：**第一座山**

討論日期：113 年 12 月 11 日

主席：李恩

導讀：蔡歲宇

紀錄：錢俊佑

主席報告：本日是這學期第三次的讀書會，請在場的各位同學多多發言。

導讀報告：作者是《紐約時報》專欄作家**大衛·布魯克斯**（David Brooks），他曾經在職場上叱吒風雲，卻也曾經遭逢第一段婚姻的破裂。他深切地自問：「人生只有這樣嗎？」對於人生的下一個階段，他發現了一個更崇高、更值得追尋的目標。

同學討論：

徐偉誠：作者將人們追尋的目標分成兩種。

陳昭瑋：第一種是征服世俗成就的「**第一座山**」，攀爬這座山的人追尋的是財富、權力、名聲，他們費盡努力希望能過上幸福人生。

蔡勝安：第二種是追求超越自我目標之外的「**第二座山**」，攀爬這座山的人臣服於對婚姻、志業、人生觀、信仰、社群的承諾，他們在貢獻自我的過程當中獲得喜樂。

陳昭瑋：第一座山指的是一種「**個人主義**」，終極訴求是個人的滿足。

徐偉誠：作者認為，第一座山的目標是社會文化設定的目標：功成名就、獲得敬重、被納入合適的社交圈、擁有幸福人生。

陳焯珩：似乎所有人追求的都差不多：漂亮的房子、美滿的家庭、美好的假期、美食和好友。

錢俊佑：人們在第一座山追求的是個人的「**幸福**」。

陳昭瑋：這種幸福是自我的勝利、自我的擴張，當我們朝著目標前進，感到一切順利的時候，就會感到幸福。

吳 灝：像是你順利從學校畢業了、在職場升職了、你吃著大餐並且享受美好的物質生活。

徐偉誠：幸福也跟自己獲得新的能力和新的成就有關。

陳焯珩：攀爬第一座山的人，比較偏向「利己」的心態。

林佑承：他們期望透過努力讓自己出人頭地，在世上留下一個好名聲，獲得充足的財富、權力和地位，在這段路上持續贏得勝利並勝過他人。

蔡勝安：第一座山的重點在於建立自我，追尋屬於個人的幸福感。

蔡歲宇：第二座山指的是一種「**關係主義**」，終極訴求是個人以外的事物。

陳焯珩：第二座山的目標是對自己之外的人、事、物做出承諾。

林佑承：他從事的不是職業，而是志業。

吳 灝：他的婚姻不是合約式婚姻（我能得到什麼好處？），而是盟約式婚姻（我為你生、也為你死）。

錢俊佑：他不高談闊論，而是臣服於信念。他不只居住於某個地方，他會協助那個地方形成社群。

陳焯珩：人們在第二座山追求的是超越自我的「喜樂」。

徐偉誠：這種喜樂是你覺得自己和別人之間的分別消失了，你在精神上和對方合而為一。

錢俊佑：喜樂是一種忘我、超然、自然而然降臨的狀態。

蔡歲宇：攀爬第二座山的人，比較偏向「利他」的心態。

李 恩：他們會先凝視內心深處，找到與他人連結的嚮往，然後與他人建立關係，讓自己走進世界。

蔡勝安：他們精進自我，是為了付出自我。

陳焯珩：幸福是我們在第一座山追求的目標，喜樂是在第二座山生活時，順便得到的收穫。

張濠吉：我們該如何分辨，現在的自己在爬哪一座山呢？

吳 灝：我們可以看書中這個令我印象深刻的故事。

林佑承：有一位年輕人因為跟別人鬥毆，昏迷住進了醫院，他的父親每天守在兒子的病床旁邊，長達半年。有一天，護士走進來清理年輕人的病房，那位父親當時到外面抽菸，沒有親眼看到護士打掃病房。當天稍晚，護士在走廊上遇到那位父親，父親怒氣沖沖地指責護士沒有打掃他兒子的房間。

徐偉誠：如果，護士正在爬**第一座山**，他會認為自己的職責是打掃病房，他可能會反駁：「我確實有打掃你兒子的房間，只不過那個時候你在外面抽菸！」

林佑承：如果，護士正在爬**第二座山**，他會知道他的職責是為病患和家屬服務，他的職責是在危急時刻滿足他們的需求。

錢俊佑：因此這個護士明白，眼前這位父親需要的是安慰。

蔡歲宇：於是護士把病房再打掃了一遍。

陳昭瑋：護士之後說：「我把那個房間再打掃一遍，是為了讓他親眼看見我打掃房間。我能想像他的感受。他的兒子在那裡躺了六個月。他的心情一定很沮喪，所以我把病房再打掃一次。」

徐偉誠：我沒有生他的氣，我想我能體會他的心情。」這位護士追尋的不是自己的利益和成就，而是對於服務他人的承諾。

陳昭瑋：第一座山的重點在於建立自我以及定義自己，第二座山在於擺脫自我以及放下自己。

蔡勝安：第一座山的重點在於獲取，那麼第二座山在於貢獻。

陳昭瑋：第一座山是成為精英主義者，不斷向上爬，第二座山是成為平等主義者，

與需要幫助的人平起平坐，和他們並肩同行。

徐偉誠：最容易辨識自己在爬哪一座山的方法，就是分辨現在的你，是為自己而活，還是為服務他人而活。

陳焯珩：一個人走得快，一群人走得遠。

吳 灝：我在讀這本書的時候，感到一股強烈的既視感，也獲得了一些新的體悟。。

錢俊佑：有一位布袋戲大師曾經說過，在他年輕的時候，他努力演布袋戲是為了餬口活下去，而年邁之後，他努力活下去是為了繼續演出布袋戲。。

陳昭瑋：這種心境上的轉折，正是從第一座山前往第二座山的歷程。。

吳 灝：這本書對於「個人主義」和「關係主義」的探討，也給了我另一層體悟：不需要當一個完人。

徐偉誠：當一個「完人」，你會耗費大量的精力用來彌補和掩飾自己的缺點。。

陳焯珩：在這個過程中，你的缺點令你感到芒刺在背，反而沒有把心力集中在發揮自己的優勢。。

林佑承：你的價值來自於別人對你發表的看法和評價。

徐偉誠：當一個「有用的人」，你會把大部分的精力都用在為別人創造價值。

蔡勝安：在這個過程中，你的優點令你感到活力充沛，反而不會耗費心思去理睬那些不重要的缺點。

蔡歲宇：你的價值來自於你對世界提供哪些幫助。

吳 灝：如果一個人的辛苦努力僅是讓自己變得更完美，而不是對這個世界產生價值，那麼這種完美毫無意義。

陳焯珩：不要當一個完人，而是當一個有用的人。

徐偉誠：「完人」是為自己而活，「有用的人」是為服務他人而活。

主席結論：作者想傳達一個核心訊息：「人生並不只要攀爬世界為你樹立的第一座山；還有充滿精彩的第二座山，同樣值得你努力征服」。透過第一座山和第二座山的對比，他讓我們見到兩種截然不同的人生觀念。而這些觀念之間的衝擊，將改變我們看待傳統世俗成就的眼光。

老師講評：這是本學期的第三次讀書會，多看書多學習，只要你投入，也都能學習到不管是常識，知識，做人做事，說話，表達的技巧，再難再煩的事情都會迎刃而解，希望大家下學期更加投入，一次比一次進步。

下期討論主題目：思考的框架

下次會議主席：李恩                  導讀：蔡歲宇                  紀錄：錢俊佑

老師建議：這次大家很熱烈的討論，希望繼續保持下去。

## 汽車二班級讀書會

指導老師：吳振堂老師

113 學年第 1 學期第 1 次

討論題目：超癒力 遠流出版社 2017

討論日期：113 年 10 月 23 日

主席：許彥濬 導讀：許哲銘 紀錄：王楷詳

主席報告：這是我們這學期的第一次讀書會，請大家多多發言，分享一些你對於這次的讀書會資料：這是一本探討健康的書，有關我們身心健康。就應多多了解運動。希望大家儘可能分享一些你對於這次的讀書的看法或心得。

導讀報告：什麼運動可以更健康？運動與學習認知有關嗎？在這個人人都久坐不運動的世界中，我們的健康與學習路都不斷承受衝擊，希望同學多看看本書，你會發現到運動真美好，運動可以幫助我們擁有健康。希望同學都能踴躍發表，表達您寶貴的意見。

同學討論：

07 號 李達豪：運動，這提醒我們社交聯繫，不僅僅是心理需求，也是一種檢視大腦健康的方式。

10 號 許彥濬：當我反思運動在認知上的效，以及我們該怎麼做，才會重新得到這個益處時，我就想起荷根的東山再起。目前已有證據顯示在人身上也是如此。

11 號 許哲銘：每個人都因該好好利用大腦。

19 號 王楷詳：運動是認知的糖果，我們可以重新成為運動員，只要肯動就好。每個人對於超癒力的感受可能不盡相同，取決於個人的背景信仰及心理狀態，你的體驗也會影響到這種療癒的深度與效果。

22 號 陳思行：我告訴別人我死不得，那會破壞我的形象。我希望大家都有腦。

24 號 楊正城：活動-活動-人活著就要動，這是我們一般人對運動的認知的確運動，對我們的身心都有莫大的益處，但我們卻不了解運動與學習的運動特性，原來運動還可以讓我們學習上更快更有效率。

5 號 吳方傑：社群媒體以及日益增強的競爭文化帶來了五大的壓力，使得青少年少於正常應有的運動水平，進而引發憂鬱症與焦慮症，竟不知不覺的-不斷的攀升，更可悲的是，憂鬱症與焦慮症發生竟來自不夠足量的運動。竟然大家都不知道，無法察覺。以後要多運動提升學習認知能力。

29 號 楊耕碩：每天散步二十分鐘，可以減少百分之五十七的中風機率。我覺得每個人都要運動不然就會生病。

- 30 號 黃柏皓：領悟運動其中的道理，也不是那麼的困難，運動提升學習認知，這必定是個前衛大膽的想法。只要重新學會人類天生本能-運動，再搭運動的規律呼吸訓練，就能健康甚至長壽！看完這一篇文章我才知道原來運動跟健康有很大的關係。
- 31 號 楊恭瑋：本書所有的證據，都指向一個方向：運動是認知的糖果，多運動能強化學習的認知。
- 32 號 楊 捷：任何運動都朝向那個歷史的動作，不管運動有多少，都對認知有幫助。

主席結論：感謝大家。現在請老師幫我們作個講評。

老師講評：同學這在這學期的第 1 次讀書會的發言不是很好，不夠踴躍。老師期待下學期再更努力。相信大家，只要有心，一次肯定會比一次進步的。希望同學，知道運動的重要性後，都可以自己找時間運動，學會發自內心的喜悅，把身心照顧好，當一個真正健康的現代人。本次雖然有大部份同學還都惜口如金，但老師期待，下次會更好，下次再把握機會，勇於表達。所有同學大家一起加油吧！努力利用讀書會訓練表達能力。本書有些方法一點提供大家學習，讀完會讓人迫不及待想運動能應用在生活中。讀完這本書，你不只會說多運動與大腦有關，「大腦是個可以透過運動提升能力的東西，我希望每個人都有一個利用運動而善用的大腦」，你還會說「每個人都應該好好利用大腦」！利用運動提升學習與認知。

下次討論題目：(第 2 次讀書會)：複利效應

作者：戴倫·哈迪著，李芳齡譯 星出版社 2019 年出版

主席：楊正城 導讀：陳思行 紀錄：吳方傑

## 汽車二班級讀書會

指導老師:吳振堂老師

113 學年第 1 學期第 2 次

討論題目：複利效應

討論日期：113 年 11 月 20 日

主席：楊正城 導讀：陳思行 紀錄：吳方傑

主席報告：這是我們這學期的第 2 次讀書會，作者：戴倫·哈迪著，李芳齡譯 星出版社 2019 年出版，安東尼。賓斯推薦這是本熱賣的書，請大家多多發言，儘可能分享一些你對於次的讀書的看法或心得。

導讀報告：在這本書中，我們將會發現，本書所定義的「成功」並不是透過甚麼特定策略而導致而是由成千上萬件小事累計起來的。複利效應做為雜誌《成功》(SUCCESS)的前發行人作者戴倫·哈迪一生致力於研究成功學。他把自己當作觀察對象，嘗試各種概念、方法與工具，分辨出那些概念方法有效，進而濃縮出此書的六個步驟也因為其工作的關係。作者接觸了各個領域的頂尖領導人，得以從他們的成功經驗觀察其成功路徑的邏輯，再整理出核心概念。從在這本書中，我們將會發現：很多人都想要盡快累積財富，而「複利」絕對是讓你達成目標的重要關鍵！正確地運用複利效應，透過複利計算能將現有的財富如同滾雪球般逐漸增加。連巴菲特都曾說過，「複利的力量」是他累積財富的因素之一，本篇就來與各位分享複利是什麼？經過複利公式計算出來的金額差距究竟可以多驚人呢？日後，讓我們一起來看看吧！如何利用複利的觀念來充實自己，引爆未來的收入、生活和各項成就倍數成長，讓我們的知識與資本能呈指數型曲線成長-複利的效用。

同學討論：

- 19 號 王楷詳：複利的核心價值：就是從現在開始做有意義的練習，活出有意義的人生。複利效應提醒我們，持續的進步最終能夠帶來巨大的成果，關鍵在於持之以恆、耐心和自律。每個人的出生與存在，都是世界的亮點。「複利效應應是一項工具，結合持之以恆有益的行動，將你生活中產生顯的持久的差異。」
- 22 號 陳思行：「複利效應是一項結合生活並持之以恆有的行動，將你生活中產生顯著的持久的差別。」這是一本好書。
- 24 號 楊正城：成功不是靠運氣，不論你做什麼、學什麼，使用什麼戰術或策略，有什麼目標與渴求，成功都是複利效應產生的結果。
- 29 號 楊耕碩：複利效應應是一項工具，結合持之以恆有的行動，將你生活中產生顯著的持久的差異。透過長期持續的投入，小額的資產也能隨著時間累積出可觀的回報，關鍵在於早起跑步、穩定前行，堅持

耐心才能真正體會複利的力量。

- 32 號 楊捷：一流人物都有明確目標，他們了解自己是誰，知道自己想要什麼。期許自己變得更好。你可以再走遠一點；多逼自己一點；維持得稍微久一點；準備得更好一點；實踐得更多一點。
- 30 號 黃柏皓：大多數人半途而廢，聰明人則繼續打氣。我想把複利效應的意義想清楚，對我們來說並不是一件壞事。
- 05 號 吳方傑：期許自己變得更好。複利效應可以使你可以再走遠一點；多強迫自己一點；或許可以維持得稍微久一點；準備得更好一點；實踐得更好一點。這些追求卓越好習慣將會產生漣漪效應，你對自己百分之百負責，使你成為好習慣的最大受益人。
- 07 號 李達豪：追蹤自己日常生活作息與自己的金錢使用習慣，避免懶散與金錢超支。只關注自己的興趣和目標有關的產業新趨勢。
- 10 號 許彥濬：未來若有成就，那不是只有一件大事累積起來的功效，而是數百件小事累積起來，區分出平凡與卓越。怕輸而無作為是一種習慣，是躲起來不肯做事不肯累積本錢的壞習慣。改掉這有害的習慣。培養必要的好習慣，就應學習複利效應從當下就去做事，就能夠把人生帶往你想要的好習慣。

主席結論：謝謝大家。雖然大家都太客氣了，不喜歡表達，但在老師的引導下，雖然有同學被逼，心中或許感覺不滿，但主席覺得大家表現很好。現在請老師幫我們作個講評。

老師講評：同學雖有人覺得是被老師逼分享心得，但老師覺得大部份同學的發言又比起以前又進步了。我們平常太不重視自己的閱讀了，只以為閱讀就是讀學校考試的東西。其實，本篇文章，各位同學你該如何為這個「複利效應」做好準備？複利效應其實就是你的本未來可以是指數型的發展趨勢，你是否有感受到現在開始累積未來資產的重點性。日後你的人生中，不論你是否飛黃騰達、或是只過好自身的無名小卒，老師都希望你可從現在開始，努力耕耘，努力學習，不斷的進步，就如同複利效應一樣。希望同學能看重自己的當下，在當下多多做可以累積未來知識與資產的行為，才能在未來迎接高效複利效應所累積的高報酬，享受高複利的成果。

下次討論題目：(第 3 次讀書會)：會讚美自己，才會成功

作者：蔣馨 出版社：白象文化 2023 年出版

主席：李睿鑫 導讀：許彥濬 紀錄：許哲銘

老師建議：這是本班第 2 次的心得分享，雖然同學都不太願意主動配合，有不少同學還不太善於發言，但老師期待，下次會更好，下次再把握機會，勇於表達。所有同學大家一起加油吧！努力利用讀書會訓練表達能力。

## 汽車二班級讀書會

指導老師:吳振堂老師

113 學年第 1 學期第 3 次

討論題目：會讚美自己，才會成功

討論日期：113 年 11 月 27 日

主席：李睿鑫 導讀：許彥濤 紀錄：許哲銘

主席報告：這是我們這學期的第 3 次讀書會，請大家多多發言，這是一本探討我們生活的書，作者：蔣馨 白象文化 2023 年出版。希望大家儘可能分享一些你對於這次的讀書的看法或心得。

導讀報告：從事教育工作 20 年\_現為自由作家，畫家。這是作者第三本書。讚美小花，小花真的越來越美；讚美小孩，小孩真的越來越聰明。親愛的你，想像你是未來的天使，但目前只比天使還小一些，但未來可能成長為天使，請好好讚美自己，讚美自己還在小的時候，在這個世界，未來的你將是世界級的大人物-天使般的人生。未來必定是天使。讓我們一起來看看吧！學會讚美自己！學會賞識自己，無吝嗇的給自己喝采，給自己掌聲！隨喜吧！你終將生活在溫暖的讚美中！到處有天使陪伴！。希望同學都能踴躍發表，表達您寶貴的意見。

同學討論：

- 11 號 許哲銘：生命奇蹟，出生不是必然，是偶然，是有意義的一場偶然的機率構成獨特的你出生在錦個世界了，是有任命而降生在這個世界的，請多多讚美自己。讓我們知道生命真的很難得，很美好。
- 32 號 楊 捷：讚美自己是自信的開端，有自信才會信任自己，才能夠突破難關，自信的人才會成功。多多讚美自己，自己會越來越好，成為世上發光的珍寶。
- 19 號 王楷詳：每個人的出生與存在，都是世界的亮點。讚美自己應是一項工具，結合持之以恆有益的行動，將你生活中產生顯的持久的差異。會讚美自己，才會成功，這提醒我們，自我肯定在追求成功的過程中扮演著重要成功。
- 24 號 楊正城：讚美自己是激勵，也是創造。創造似錦前程，也創造無限可能。「你好厲害！」「你好棒！」大家都知道要多說好話、多讚美別人，因為讚美會帶力量，產生正面效應。但在亞洲文化的影響下，許多人總是將目光放在自己的缺點上，不懂的讚美自己，為自己帶來正向的能量。
- 30 號 黃柏皓：以前總是在乎他人眼光，覺得自己必須扮演好人，所以精神緊繃。面對如此難題，我們必須設想周全，我們總是盡了一切努力想搞懂會讚美自己才會成功。

- 29 號 楊耕碩：會讚美自己是我每個人的出生與存在，都是世界的亮點，能夠讚美自己，等於讚美上帝的創造；讚美自己是與宇宙間最崇高力量連結，以此磅薄力量，讓自己面對難題也活出更出色的自己。讚美自己在亞洲社會是特別需要，尤其亞洲父母在「望子成龍望女成鳳」下常常用嚴厲高標準對孩子。還是自己的心理問題，當然要從心理來解決問題。原來當時不斷在消磨自己。在發現這個事實後，作者反省後，對身邊的同事產生了歉意。為了彌補自己的不足之處，開始研究起了人類的心理。
- 05 號 吳方傑：我們是萬物之靈，大過細沙，美過小花，我們一定要學會讚美自己：生命是奇蹟，出生是偶然，是有使命而降生。讚美自己從小地方開始。
- 22 號 陳思行：會讚美自己才是我。每個人的出生與生長，都是世界的亮點，能夠讚美自己，等於讚美上帝的創造；讚美自己是與宇宙間最崇高力量連結，以此磅礪力量讓自己面對難是，活出更出色自己。要多讚美自己！
- 31 號 楊恭瑋：現在我覺得「我就是我」，這才知道，原來以前都扮演別人角色。其實，若思緒夠清晰，那麼會讚美自己才會成功也就不那麼複雜了。
- 15 號 董欣穆：讚美自己心得如以下 5 點：1.自我肯定：成功的第一步 2.改變內心對話：成功的關鍵 3.自我讚美如何增強抗壓能力 4.自我讚美與社交影響力 5.成功者的習慣：練習自我讚美。
- 26 號 林子翔：從一粒沙，窺見宇宙的浩瀚從一朵小花，發現天堂的美妙在捕捉剎那，擁抱永恆的無限。
- 28 號 何松庭：宇宙大自然的有無限的能量，肯定各種生命能量，望子成龍望女成鳳未來的兒女們必成龍成鳳。
- 10 號 許彥濬：讚美自己，從現在開始，不是要等自己成功或有錢才讚美，不是要等到做偉大的事，或得到萬人肯定掌聲才讚美自己。。
- 07 號 李達豪：用很簡單容易做到心靈療愈法：讚美自己，讚美自己，可以很快樂活下去，有自信才會信任自己能夠突破難關，自信的人才會成功。

主席結論：感謝大家。雖然大家都不太願意表達，但在其他同學的引導及開始下，大家表現愈來愈很好。現在請老師幫我們作個講評。

老師講評：這是本班第 3 次的心得分享，雖然有不少同學還不太善於發言，同學這次的發言很好，進步很多了。恭喜大家，有看懂生活的藝術-多多讚美自己，希望同學，不要小看這種開始學習讚美自己的力量。從我們的日常生活學起，將會帶給我們幸福的人生。

## 電子二班級讀書會

指導老師：楊啟後 老師

113 學年一學期第 1 次

討論題目：荷蘭游泳教育

討論日期：113 年 9 月 11 日

主席：林唯心

導讀：黃浩哲

紀錄：王家宏

主席報告：今天是本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：荷蘭是世界上國土低於海平面國家最多國家之一，也是游泳教育辦的最好的國家。

同學討論：

01、黃珮洳：我對游泳真的很不喜歡因為我任何姿勢都不會所以我不太擅長這項運動，我通常都不怎麼想去嘗試，荷蘭的游泳教育讓原本不想嘗試的我透過這一部影片讓我想要去試試看。

02、蔡嘉玲：我對於游泳這個項目不感興趣，從小就不太喜歡游泳嘗試水上活動，只喜歡陸地的跑步、打球之類的，但荷蘭的游泳教育非常重視水上安全，大多數兒童從小就開始學習游泳，荷蘭有完善的分級游泳證書體系，確保學生掌握基本的游泳技能和自救能力，以應對多水的環境，這樣也減少了溺水的死亡人數，但我們台灣學習游泳並沒有學習的那麼詳細和多樣化，就只是最基本的，我們和荷蘭的游泳教育相差極大。

03、許騰方：我覺得我們國家可以跟荷蘭學習，游泳從小時候就要學，還要考到證照，這樣可以降低每年溺水的人數，每次一到夏天新聞就會跳出很多哪邊有人溺水，如果是從小就學的話就可以減少溺水發生的機率。

04、呂沅特：對於荷蘭的游泳教育我覺得非常的有用，他們學得是非常貼近日常

生活的，因為我們台灣的游泳課都是穿著泳衣泳褲去上的，但他們是穿我們的日常生活的服裝去上課的，這是一個非常貼近日常生活我們溺水時的狀況，所以我覺得他們教的非常好。

- 05、李易宸：我喜歡游泳課，我從國小開始就愛游泳游泳對身體好。
- 06、董柏宏：荷蘭這國家蠻厲害的，從小訓練，讓每個人對水的認知產生了朋友這一說，非常的與眾不同。
- 07、徐金禾：國家的教育從小就要學游泳我覺得是一件很難辦到的事情，在以這麼小的年紀就開始練各種花式我覺得很很做到，就連可能國中高中都很難學會，所以我覺得他們的教育很緊繃很困難也很辛苦，他們這年紀能學這麼多花式不僅讓我佩服也讓我羨慕因為我覺得很帥。
- 08、吳柏儂：我覺得游泳很有趣，小時候我就喜歡游泳，常常會跟朋友約出去游泳，我對於荷蘭的游泳教育感到有趣，我覺得對小孩從小就實施游泳教育是一件好事，可以培養他們水中運動的愛好同時假如遇到溺水等等的事件也可以臨危不亂的面對，如果台灣也有這種活動應該會很棒。
- 09、王禹程：王禹程我覺得游泳很難我很容易嗆到都不會游泳學不會。
- 10、黃浩哲：從小爸爸就會帶我去游泳和給我報名游泳訓練營 讓我知道游泳的重要 掉到水裡的時候要冷靜等待救援 荷蘭的游泳制度我覺得可以引用參考到我們這裡來。
- 11、洪少偉：我游泳很爛只會蛙式游泳很重要我掉水裡可能會半死不活 100 公尺都 會累成狗游泳特重要我覺得必須要學游泳不然那天被水沖走至少能活著走。
- 12、陳博揚：游泳是體育中很重要的運動之一，在野外不會游泳真的是致命傷，游泳也是一門很好的運動，游的過程中可以動到全身，夏天在水中也十分涼爽不會因為熱而不想游，長時間游泳也能訓練肺部，好處真的很多。
- 13、李羿安：我覺得游泳很重要哪天溺水的時候就可以自救。
- 14、林唯心：我覺得學會游泳很好，因為在溺水的時候可以自救，然後我覺得游

泳很難，我只會水母票。

15、莊旭城：我覺得荷蘭的游泳教育非常的好，讓荷蘭的每個人都可以在溺水時自救。

16、薛肱宇：荷蘭在游泳的教育是為了讓孩子大人在溺水或有水災的情況下能存活下來因為水災來的時候你身上不一定剛好穿泳衣。

17、楊承勳：我覺得荷蘭的游泳教育做得很好，在我們國小國中的時候也有教游泳的教育可是現在高二了還是不怎麼熟，感覺荷蘭的小孩很小就很會游泳了。

18、楊晉安：絕對不會想去游泳也不會想學 我會直接死在泳池裡。

下期討論題目：如果知道不會成功你要有去做嗎？

下次會議主席：許騰方

導讀：董柏宏

紀錄：王禹程

老師建議：

## 電子二班級讀書會

指導老師：楊啟後 老師

113 學年一學期第 2 次

討論題目：如果明知道不會成功你還要去做嗎？

討論日期：113 年 12 月 4 日

主席：許騰方

導讀：董柏宏

紀錄：王禹程

主席報告：今天是本學期第二次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：如果明知道不會成功你還要去做嗎？讀完本書請大家就自己的想法提出與會供共賞與平時經驗分享。

同學討論：

01、鄭延翔：有了態度 世界有溫度，沒有態度 世界沒溫度。

02、黃家坤：今天看的是墨子的 人生道理之类的就是说人什么努力跟不努力是得到的经历还有收获不一样。

03、王禹程：態度決定世界的溫度，積極帶來溫暖，冷漠則使環境冰冷。以正面態度生活，為自己與他人創造美好與希望。

04、歐勁誼：什麼事都做點嘗試也是可以給日後生活累積經驗。

05、李易宸：努力讓我明白，成功不是一蹴而就，而是堅持和付出的結果。每一次汗水都是成長的階梯，每一次挫折都是經驗的累積。只要目標明確，行動堅定，即使道路曲折，最終也能迎來屬於自己的勝利與光芒。

06、蔡嘉玲：在做每件事之前有一個好的態度很重要，態度決定之後的發展，

態度或許只是當下一個語氣或者什麼，但可能就決定你的未來，有一個很好的態度這世界就多了個溫暖，不管是未來出了社會或者正在學生時期的我們，好的態度是為了成為更好的自己，有了好的態度在經由不放棄的心，不管過程努力有奪麼艱難，你也會累積些什麼，不管為了是否能用上，但態度是一個人最最最重要的，不管在工作上還是學習上，有好的態度才能讓他人喜歡也能成為更好的自己，也讓自己成為更棒的人，至於努力後不成功跟不努力的不成功，我的想法是不努力不成功是應當的，畢竟自己沒有付出哪來的收穫呢？努力後不成功，我認為不是每個人在努力過程中都是能一次就能成功的，但他的不成功會一次次累積成為養分，總有成功那一次，就算不成功他努力那些也可能成為未來需要的養分這樣也不白費。

- 07、徐金禾：態度是一件相當重要的事情，對某事某物有了態度跟沒有態度有著極為大的差別，像是對人有了態度那個人的內心會是感受到溫暖的換作是沒有態度的話對方會覺得心灰意冷這人怎麼這樣會有著極大的反差，對很多事都是一致，對別尊重也是對自己的一個尊重尊重他人免得自己惹禍上身，有努力過這就叫做態度，因為至少有努力嘗試過，如果連嘗試都沒常識過又有什麼理由藉口說困難/累呢？
- 08、董柏宏：這篇讓我有所感觸，讓我感覺那些遊戲皆是一場空，之前的態度與人品也逐漸消失，但這部語錄會開始改變自己。
- 09、楊晉安：明明知道會失敗 卻還是會為了一個目標去行動 當旁人看到了這個向前的態度 也會不自覺的跟著一起 相反當今天的環境是死氣沉沉沒有競爭 那麼想往前衝的態度卻很難出來 即使這個目標注定失敗 但挑戰自我突破界限的過程 能使我樂在其中 享受過程也能獲得成長的養分。
- 10、呂沅特：明知道不成功還要做嗎，這是一個好問題，99 %人們往往知道會不成功的是不會去做的，但是還是會有那 1 %的人會去努力嘗試看看，雖然他們也知道這件事情是不成功的，但是如果下次遇到這個類似的問題，也會有了相應的對策。
- 11、莊旭城：我覺得明明知道不會成功，但還要做這個觀點表示很認同，因為我覺得如果有做一定會跟沒有做的有不同，所以我覺得這個觀點主要是在說有了態度，世界有溫度、沒了態度，世界沒溫度。

- 12、王家宏：明知道不成功，還要做嗎？有了態度 世界有溫度沒了態度世界沒溫度。
- 13、楊承勳：有了態度 世界有溫度我覺得是在說不管結果如何在做事的當下你努力了付出了不擺爛都是值得的 就算結果是沒想到的 如果你是在工作你的努力被你的老闆看到了老闆或許會因為你的付出給你機會。換個意思沒有態度 世界沒溫度你擺爛在旁邊看你老闆看到了你這樣的態度你一點機會也沒有甚至不用上班了。
- 14、陳智凡：嘗試一些事，遭遇失敗後從中學習，比你什麼事都不做更好。
- 15、吳柏儂：態度是一切的起點,有了態度，我們能以熱情和真誠感染他人,讓世界充滿溫暖與希望沒了態度,世界則變得冷漠無情,失去活力與色彩,無論面對工作或生活或人際關係,都應以積極的態度行事,用行動傳遞溫度,讓世界更美好。
- 16、李羿安：做每件事情都要拿出該有的態度而不是擺出一臉無所謂的表情。
- 17、薛肱宇：即使知道最後不成功但是有努力嘗試過也是一種態度，嘗試過也是對經驗的累積，不管最後怎樣還是要去嘗試。
- 18、蔡泓宇：我其實沒看的很懂我聽懂得一句只要嘗試努力過就算沒有成功他也是你努力的證據努力雖然不一定能成功但你你不努力永遠不會成功。
- 19、洪少偉：明知道不能成功我覺得還是要做因為這樣你做了你未來那天或許會用到或未來那天給未來的自己希望也說不定做了總比沒做好。

下期討論題目：鵲

下次會議主席：王昱宸

導讀：李易宸

紀錄：徐金禾

老師建議：不管結果是不是成功，這過程在人生某個階可能深深的感化你，即使結果是失敗了然而失敗的含金量也有所不同

## 電子二班級讀書會

指導老師：楊啟後 老師

113 學年一學期第 3 次

討論題目：醵

討論日期：114 年 1 月 8 日

主席：王昱宸

導讀：李易宸

紀錄：徐金禾

主席報告：無

導讀報告：請如各位同學現在的生活及學習有壓力嗎？過於舒適嗎？覺得目前的狀況有挑戰性嗎？

同學討論：

- 01、王昱宸：走出舒適圈迎接挑戰雖然充滿未知與不安但每一次的跨越都是自我成長的契機面對恐懼勇敢前行，生活將不再平凡。
- 02、洪少偉：我覺得這個影片告訴了我們克服恐懼就能成功不能因為失敗就放棄或害怕。
- 03、呂沅特：如果我們一直待在舒適圈的話，會一直不知道外面的世界有多麼辛苦和陰險，所以人生是需要磨練的。
- 04、徐金禾：生活上有很多的重重困難會阻止你往前的路上，會有許許多多的新事物難免會讓人產生好奇心想要嘗試，但是這並非是安全的，所以要想辦法克服這重重的困難來化解，想盡各種辦法來化解為宜，走出自己想走的路。
- 05、許騰方：我覺得人要走出自己的舒適圈去闖一闖，看看舒適圈外面的世界是怎麼樣的，人不能一直待在父母的羽翼下，要自己學習如何自食其

力，學習可以養活自己的能力，父母終有一日會離開，不能太過於依賴。

06、王家坤：看完我想的就是 人要獨立 走出舒適圈 溫室里的花朵經不起大風大浪谁也靠不住 能避風的都只是暫時的 唯有靠自己才爬的起來。

07、董柏宏：這篇我覺得是向他人學習，並讓自己成為更加堅強且不會一直依賴別人的我，讓自己更成功更出息。

08、黃浩哲：這個故事教會我們要走出自己的舒適圈 不要遇到挫折跟困難就放棄和害怕不敢去嘗試 走出舒適圈學會自己獨立多學習 會成就一個更不一樣的自己。

09、林唯心：要靠自己的努力，要學習新的事物，脫離舒適圈，挑戰更多事。

10、王禹程：人要走出舒適圈，不能一直在父母的懷抱裡，要學會自立更生。

11、莊旭城：我覺得要走出舒適圈，這樣面對新的挑戰和新的事件時才能勇於面對和探索，讓自己成長。

12、李羿安：要勇敢的去挑戰而不是一味地待在舒適圈。

13、薛肱宇：當你走出舒適圈，進入社會會遇到很多挑戰，克服恐懼就能成功。

14、王家宏：人要走出舒適圈，不能一直在父母的懷抱裡，要學會自立更生，挑戰自己的極限，才不會被社會所淘汰！

15、鄭延翔：要走出去世界，要勇敢一點不要怕東怕西。

16、陳智凡：不要因為覺得自己做不到，就放棄一件事！

17、楊晉安：不能永遠都待在舒適圈 要勇敢踏出第一步。

我的感想：「不去試試，怎麼知道結果不是你想要的呢」。

下期討論題目：

下次會議主席：

導讀：

紀錄：

老師建議：希望各位同學用心體會現實生活，期待勇敢做出改變。

## 餐管二班級讀書會

指導老師：許宇儂

113 學年一學期第 1 次

討論主題：來得正好

討論日期：113/10/9

主席：蔡宥勤

導讀：莊厥如

紀錄：董宜嫻

主席報告：這一次的主題是「來得正好」，請大家從生活中的體驗踴躍分享與討論。

導讀報告：「要等到什麼時候？」眾人開始議論紛紛，工作人員頻頻安撫。今天是貝蒂和查德的婚禮，親友們千里迢迢趕來赴宴，當一切準備就緒後，新郎卻遲遲未現身！……見新郎終於到場，賓客紛紛就座，好在新娘的幽默成功化解新郎遲到的尷尬，讓歡欣的氣氛成為婚禮的最佳開幕式！

心得分享：

吳郁恩：新娘想法很好

吳冠陞：冷靜思考 不要衝動

周芷若：新娘一百分

周韋漢：非常棒

林士恩：很好

莊厥如：新娘的辦法讓婚禮變得更加成功了

許芷倩：新娘想法很好，可以運用在生活中

黃唯珊：新娘巧妙化險為夷

董宜嫻：遇事不要慌，要懂得轉變

董慧菁：懂得轉變 把事做到最完美

蔡其文：很有趣

吳鎧呈：很棒的故事

呂伶靜：體諒跟轉變是值得學習的事

徐詩閔：新娘腦子轉得很快

張祐嘉：很精采

陳宜嫻：新娘腦子轉得很快，不讓氣氛尷尬。

陳采昕：新娘非常聰明

陳冠傑：好好看

陳品界：腦子轉得快，氣氛不尷尬

陳柏言：體諒跟轉變是值得學習的

趙紫妘：新娘情商高

劉兆航：新娘的腦子讓婚禮變得更成功了

劉沛岑：新娘想法很好

蔡宥勤：非常有趣

吳宥靚：新娘化險為夷

莊晴煊：轉變是值得學習

吳弈璇：懂得變換

李以晴：新娘很會

邱仁傑：懂得轉變事做到最完美

盧悅玲：一件事情轉個念有時就變的美好

王昱舜：不好看

下次討論題目：森林之王

下次會議主席：蔡宥勤

導讀：莊厥如

紀錄：董宜姍

老師建議：分享這則故事也是告訴大家，換個正向角度思考都能將事情變得很美好，人生總有高低起伏，懂得學習調適自己，勇往前進才是！

## 餐管二班級讀書會

指導老師：許宇儂

113 學年一學期第 2 次

討論主題：森林之王

討論日期：113/11/06

主席：蔡宥勤

導讀：莊厥如

紀錄：董宜姍

主席報告：這一次的主題是「森林之王」，請大家從生活中的體驗踴躍分享與討論。

導讀報告：「喔咿喔～～」泰山登高一呼，動物們聞聲聚集，大猩猩吃味地想，「泰山力氣沒我大，爬樹也沒我快，憑什麼大家都聽他的話？」……因為泰山懂得每個人的長處，也不吝嗇讚美，彼此截長補短，互相效力，難怪能成為令眾人信服的領袖！

心得分享：

吳郁恩：團隊合作最重要

吳冠陞：非常勵志

周芷若：學會團隊合作

周韋漢：有禮貌是重要的事

林士恩：團結很重要

莊厥如：了解每個人的長處很重要

許芷倩：發揮自己的長處

黃唯珊：把自己的優點發揮極致

董宜姍：每個人都有優點

董慧菁：每個動物的長處不同 但分工合作就是力量

蔡其文：很不錯看

吳鎧呈：很有趣

呂伶靜：每次的配合都是完成任務的關鍵

徐詩閔：每個人都有優點，在需要的時候一定派的上用處

張祐嘉：每個人都有長處

陳宜嫻：團結力量大

陳采昕：只要團結就沒有不能解決的事

陳冠傑：團結就是力量

陳品界：非常好看

陳柏言：非常有意義 很好看

趙紫媛：彼此相助就會成功

劉兆航：團隊是完成任務的關鍵所在

劉沛岑：都有優點，在需要的時候一定派的上用處

蔡宥勤：非常勵志 非常有意義

吳宥靚：互相鼓勵成就更好的大家

莊晴煊：發揮自己的長處

吳弈璇：彼此鼓勵

李以晴：團隊合作很重要

邱仁傑：向他人學習

盧悅玲：可以向他人學習

王昱舜：好好看

下次討論題目：單手鋼琴家

下次會議主席：蔡宥勤

導讀：莊厥如

紀錄：董宜姍

老師建議：每個人都有優缺點，善用優點長處都能成為很重要的角色，班級事務也得發揮你們的才能，讓自己成為重要的一份子。期許大家能多為班級努力，加油！

## 餐管二班級讀書會

指導老師：許宇儂

113 學年一學期第 3 次

討論主題：單手鋼琴家

討論日期：113/11/20

主席：蔡宥勤

導讀：

紀錄：董宜嫻

主席報告：這一次的主題是「單手鋼琴家」，請大家從生活中的體驗踴躍分享與討論。

導讀報告：「諾曼，你彈得這麼好，為何不出來開自己的音樂會呢？」諾曼聳聳肩回答：「像我這樣的人，誰會想來聽我彈鋼琴呢？有你們就夠啦！」……面對如雷的掌聲，諾曼激動地說：「若你真的鍾愛某件事，就會找到方法；即使你快無法呼吸了，總還是能找到的！」

心得分享：

吳郁恩：堅持夢想就能找到舞台

吳冠陞：有趣的小故事

周芷若：有夢想就可以成功

周韋漢：有夢想很重要

林士恩：有夢最美

莊厥如：他憑藉音樂的力量，超越身體的限制

許芷倩：方法總比困難多，總能找到實現夢想的方法

黃唯珊：只要你努力夢想總會實現

董宜嫻：如果不努力，那甚麼都不會有

董慧菁：每個夢想家都需要一個舞台

蔡其文：很有趣

吳鎧呈：找尋自己的目標前進

呂伶靜：只要有夢想就有機會實現

徐詩閔：如果要實現夢想，那努力必不可少

張祐嘉：有夢想就去機會實現

陳宜嫻：堅持就可以做到

陳采昕：沒有做不到的事情

陳冠傑：一篇激勵人心的故事

陳品界：好好看很勵志

陳柏言：只要相信成功那就一定會成功

趙紫媛：不放棄就會成功

劉兆航：要成功就要有不放棄的精神

劉沛岑：相信成功那就一定會成功

蔡宥勤：實現夢想就需要努力

**吳宥靚：**只要不放棄就會有成功的一次

**莊晴煊：**失敗為成功之母

**吳弈璇：**不放棄很重要

**李以晴：**肯努力就會成功

**邱仁傑：**不放棄就會有成功

**盧悅玲：**不放棄很重要，肯努力就會成功

**王昱舜：**好好看

**老師建議：**每個人努力思考自己的目標，只要夠努力都能朝目標前進，高二的階段是得思考一下自己的未來目標的，想想自己的人生方向與家人討論，相信自己努力實現，加油！

## 家政二班級讀書會

指導老師：賴淑端老師

113 學年上學期第一次

討論題目：你不能決定出身，但可以選擇人生。

討論日期：113 年 11 月 27 日

主席：呂怡儒

導讀：吳語晴

紀錄：林芸萱

一、主席報告：今天我們高二第一次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享。

二、導讀報告：出身不一定決定了我們有怎樣的人生，可以靠自己的努力過著理想生活。

三、同學討論：

|      |                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 號 | 第一次發言：每一次的選擇都將可能影響未來，要好好把握。<br>第二次發言：“情緒”在生活上也很重要，或許會因情緒控管不好而影響生活、社交、事業等等。<br>第三次發言：一段好的愛情，應該是讓你更愛自己而不是無止盡內耗。                                                                       |
| 02 號 | 轉科                                                                                                                                                                                  |
| 03 號 | 第一次發言：大家都沒辦法決定自己出身於什麼樣的家庭，但或許我們靠自己的努力改變。<br>第二次發言：這本書用了三十個故事來講，可以看出很多的道理，人生是怎麼樣的，由自己來決定。<br>第三次發言：可能大家都覺得影響我們的是命運，但這樣講可能只是在逃避問題，沒有人的一生都是一帆風順，或許有時我們做了錯誤的選擇而感到挫折，但也不要陷得太深，可能只會更難過而已。 |
| 04 號 | 第一次發言：我覺得，這一本書告訴了我，人生會走哪一條路都會和自己的選擇有關。<br>第二次發言：自我的成長，不僅是靠命運來決定，而是取決於自己內心的選擇。<br>第三次發言：看完這本書，我學到了要靠自己的努力去完成目標，                                                                      |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|      |                                                                                                                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 而不是靜靜地等待命運的安排。                                                                                                                                                                                     |
| 05 號 | 休學                                                                                                                                                                                                 |
| 06 號 | <p>第一次發言：每個人都沒辦法決定自己的出生，但可以為自己的人生做選擇。</p> <p>第二次發言：不要因為環境就為別人選擇，人生是你的，要為了自己而活不是別人。</p> <p>第三次發言：要專注在自己現在的生活，只要堅持努力就可以，不要羨慕別人的成功，自己的人生自己定義。</p>                                                     |
| 07 號 | <p>第一次發言：無論我們出生在什麼樣的環境中，應該掌握自己未來的方向。</p> <p>第二次發言：書中的故事和觀點提醒我，即使面對困境，也能選擇積極的態度。</p> <p>第三次發言：人生的價值不在於起點，而在於過程中的努力與成長。每個選擇都可能改變我們的命運。</p>                                                           |
| 08 號 | <p>第一次發言：這本書在講說你的出生不能讓你選擇，但是現在你所做的事情都是你自己可以掌握的。</p> <p>第二次發言：在選擇這件事上，應該想著後續這樣做對我是好的嗎，但我們常常只想著前面的好，卻導致後面後悔。</p> <p>第三次發言：現在我們還有很多選擇權，雖然不能選擇我們自己的出生，但未來的人生讓我們自己去掌握。</p>                              |
| 09 號 | <p>第一次發言：每個人的出身並不是自己可以選擇的，如果出身可以選擇的話，誰不會希望自己出身什麼都有。</p> <p>第二次發言：沒辦法改變自己的出身，那我們可以改變自己的人生，別讓出身困住了我們的人生。</p> <p>第三次發言：不管出身在怎樣的家庭，都要好好的去過好自己的生活。</p>                                                  |
| 10 號 | <p>第一次發言：我們雖然沒辦法改變自己的出生，但我們可以想辦法讓自己脫離困境。</p> <p>第二次發言：人生是自己的，想活出怎樣的人生是由自己決定的。</p> <p>第三次發言：我們做的每一個決定都可能會引響我們的生活，所以我們要做好每一個選擇。</p>                                                                  |
| 11 號 | <p>第一次發言：任何一個人都不要低估自己的能力。你的能力其實是取決於你的後天學習能力，而不是看你出生於什麼樣的家庭。一個人的學習能力決定了這個人以後會成為什麼樣的人、成為誰，而不是一個人的出身。</p> <p>第二次發言：一個人不要去看你的出身，不要去看你認識誰，而是誰認識你。認識你的人越多，你的價值就越高，認識你的人越少，你的價值就越低。這個世界上根本沒有所謂的失敗人生，只</p> |

|      |                                                                                                                                                                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>是你讓自己的人生比較失敗而已。</p> <p>第三次發言：如果你一直在抱怨你決定不了的事情，那你不過就是在為了自己找藉口而已。你為的是不想努力而找藉口而已。停止抱怨你才會知道其實你可以改變的，如果你不停的抱怨，你就是無法改變的。</p>                                                                                 |
| 12 號 | 轉學                                                                                                                                                                                                        |
| 13 號 | <p>第一次發言：作者利用 30 個小故事告訴我們不要盲目的往錯誤的方向前進，讓我們不再只會說而不會做。</p> <p>第二次發言：人生是由自己決定，一生很長，許多的困難等著我們去面對，我們要懂得檢視自己修正自己。</p> <p>第三次發言：生活裡沒有容易兩個字，擊敗你的不是困境，而是不足的能力。</p>                                                 |
| 14 號 | <p>第一次發言：雖然我們沒辦法選擇自己的出身，但透過努力與自我提升，就能自己決定未來的方向。</p> <p>第二次發言：人生的價值不在於出身，而在於選擇勇敢追尋夢想，成就獨特的自己。</p> <p>第三次發言：面對困境時，我們應保持積極，努力讓人生變得更有意義。</p>                                                                  |
| 15 號 | <p>第一次發言：書名講的很有道理，但我更覺得出身也有可能讓人沒有選擇的機會，例如背負著養活家庭的責任，只能提早結束學業，比別人早踏入社會工作。</p> <p>第二次發言：在這本書裡我也有意識到，綁架我的不是環境不是出生，而是我自己，每次腦子想的都是覺得自己不會成功，也每次都在努力的路上半途而廢。</p> <p>第三次發言：每個人的出身會影響到這條路順不順遂，但只要肯努力，不會有過不了的坎。</p> |
| 16 號 | <p>第一次發言：「沒有人天生好運或壞運，擊敗自己的從來不是困境，而是因不足的能力」，我們要改變的是態度和行動。</p> <p>第二次發言：選擇不是天生的，是後天的養成，所以真正能夠做出正確選擇的人，人生會走的更順暢。</p> <p>第三次發言：「出生和天賦無法選擇但人生可以」為自己的人生做選擇，在擁有選擇權的時候，我們做出的選擇決定我們未來的生活。</p>                      |
| 17 號 | <p>第一次發言：我覺得每一個人的出生都可能會影響以後的未來，有錢的家庭起跑線都會比一般人超前。</p> <p>第二次發言：人不能選擇出生所以只能靠後天的努力來改變自己以後的生活。</p> <p>第三次發言：有些人會覺的自己的出生差，靠著父母養他，不願</p>                                                                        |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|      |                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 努力改變自己。                                                                                                                                                                                                                                       |
| 18 號 | <p>第一次發言：人生就像是無止境的選擇試卷。除了出生我們無法選擇之外，接下來的人生路程的每一段。</p> <p>第二次發言：有些人可以靠著父母的資源生活，那我們就只能努力讓自己有能力生活。</p> <p>第三次發言：我們都需要保有良善的心，熱心的幫助他人，我們將自己整理好之後，才能夠好好的幫助別人。</p>                                                                                   |
| 19 號 | <p>第一次發言：其實大部分所謂的命運，都是我們一個個選擇疊加出的結果。</p> <p>第二次發言：人生的馬拉松會是跑向終點還是岔路，都與自己做的每一個選擇有關。</p> <p>第三次發言：擊敗從來不是困境，而是能力不足，這一路要表現的多出色，全看對自己多用心。</p>                                                                                                       |
| 20 號 | <p>第一次發言：這本書讓我感覺很貼近現實，就像某些人出身在不好的地方也能靠自己改變，改變有可能的一切。</p> <p>第二次發言：書中的這句我很喜歡，「有些話一說出口就是刀子，可是很多人偏偏喜歡拿刀子扎人」，先想好要說什麼再說。</p> <p>第三次發言：如果我們一味的不去努力，那什麼都得不到，相反如果我們奮力去拼，或許還能果實累累。</p>                                                                 |
| 21 號 | <p>第一次發言：看了這一本書後，讓我想起很長輩常說的：你不能決定出身，但可以選擇人生，一開始是覺得有點荒謬，但是從我慢慢長大之後，就開始覺得好像是這麼一回事了。</p> <p>第二次發言：我常覺得老天爺不公平，為什麼有的人會出身在好的家庭有的人出身在不好的家庭。</p> <p>第三次發言：俗話說的好：「三分天注定 七分靠打拼」，我確實無法改變自己的出身，但我可以想辦法讓自己脫離現在的環境。</p>                                     |
| 22 號 | <p>第一次發言：「不必因出身局限夢想，選擇和努力才能成就真正的自己」我覺得書中的這句話很棒，因為不管出身在哪個環境只要願意去選擇和努力並不會阻擋自己去實現夢想。</p> <p>第二次發言：「人生就像一幅畫，出身是底色，未來由自己填滿色彩」我覺得這句話是在提醒我們，出身只是個起點而未來的精彩和色彩需要靠我們自己去創造。</p> <p>第三次發言：「出身是起點，但選擇是人生的方向」我覺得這句話讓我們知道出身雖然無法改變，但透過選擇我們可以決定自己的未來和人生道路。</p> |
| 23 號 | <p>第一次發言：什麼樣的生活是取決於自己，即使遇到挫折，我們也要堅信自己的能力，總會有成功的一天。</p> <p>第二次發言：每一個決定都可能會影響我們的生活所以不要忘記</p>                                                                                                                                                    |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|      |                                                                                                                                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>我們都有選擇的權力。</p> <p>第三次發言：想要有美好的生活就要透過努力的投資與經營，先把自己做好才能幫助別人。</p>                                                                                                                                     |
| 24 號 | <p>第一次發言：看了這一本書後，就開始覺得好像是這麼一回事了，有的人會出身在好的家庭有的人出生在不好的家庭。</p> <p>第二次發言：但我覺得不管是出身在哪種家庭，都應該要好好的去過生活，所有的成功都來自自己的努力。</p> <p>第三次發言：所以不該去怨天說老天爺不公平，而是努力提升自己的能力。</p>                                           |
| 25 號 | <p>第一次發言：這本書啟發我反思命運與選擇，強調每個人都能掌握自己的生活方向。</p> <p>第二次發言：書中傳遞出積極面對挑戰的力量，提醒我們每個選擇都能塑造人生。</p> <p>第三次發言：讀後深感啟發，提醒自己即使無法選擇出生，仍可掌握人生的每一個選擇。</p>                                                               |
| 26 號 | <p>第一次發言：出生在不好的家庭也沒關係，只要努力就會成功！</p> <p>第二次發言：人的一生不是只能用考試決定自己未來的的命運和生活。</p> <p>第三次發言：我覺得這本書裡面的這句話說的很好『成年人的生活是一千次崩潰，一千零一次挺住』。</p>                                                                       |
| 27 號 | <p>第一次發言：人生的起點無法選擇，但過程中的選擇塑造了未來。</p> <p>第二次發言：面對困境，保持選擇的自由，是改變命運的關鍵。</p> <p>第三次發言：我們能主導人生方向，無論出身如何，都有突破的機會。</p>                                                                                       |
| 28 號 | <p>第一次發言：我覺得不管出生在你喜不喜歡的家庭當中，你都一定要好好的去過你的生活。</p> <p>第二次發言：如果結果不如意，在未來一定會有更好的機會等著你。</p> <p>第三次發言：不需要在意別人對你的看法，因為人生是你自己的。</p>                                                                            |
| 29 號 | <p>第一次發言：我們無法選擇自己的出身，但可以選擇如何奮鬥，最終打造出屬於自己的家。</p> <p>第二次發言：生活是為自己而活，選擇什麼樣的道路，就塑造出什麼樣的未來。不懼怕失敗，因為只要不放棄，終有一天會迎來成功。</p> <p>第三次發言：看完這本書後，我也深刻感受到，這世界的確並不公平，有些人含著金湯匙出生，有些人則要從零開始。但這樣的不公平，反而讓我們更有奮發向上的動力。</p> |
| 30 號 | <p>第一次發言：我們不要因為一個不完美的開始，然後就放棄你未</p>                                                                                                                                                                   |

|      |                                                                                                                                                                      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>來的道路。</p> <p>第二次發言：沒有人天生什麼都會，是靠自己努力而來的，所以我們要堅持下去永不放棄。</p> <p>第三次發言：為了要讓自己有一個好的人生，要打敗所有的困難改變自己的命運。</p>                                                             |
| 31 號 | 休學                                                                                                                                                                   |
| 32 號 | <p>第一次發言：我們都覺得影響自己的是命運，其實大部分所謂的命運都是我們一個個選擇。</p> <p>第二次發言：選擇了錯誤的順序、錯誤的重點、錯誤的方向、錯誤的觀念，也不會有老師來敲黑板告訴你提醒你。</p> <p>第三次發言：常以為這只是個平凡的一天，但就從這一天開始人生的馬拉松會是跑向終點，還是岔路都與選擇有關。</p> |

四、主席結論：感謝同學踴躍發言。表達自己的想法並不容易，同學都很願意發言，讓今天第 1 次的讀書會很成功。

五、老師講評：身為高中生的同學，正是探索人生的階段。我們在意自己的原生家庭可以更和諧，父母可以更懂自己，但是，在事事不如自己所願時，自己可以如何幫助自己突破困境，例如，好好讀書，好好上課學習，讀書是提升自己能力的最佳途徑，可能有些科目比較難，不要輕言放棄，第一次不熟、第二次略懂、第三次清楚，身為高中生的你們要在意的，當自己能力提升時，面對困難就有解決的方法，人生道路會走的更精彩。

六、下期討論題目：金髮尤物

七、下次會議主席：黃鈺蓁                      導讀：洪心怡                      紀錄：林芸萱

八、老師建議：書中自有顏如玉和黃金屋，希望同學都能確實認真的閱讀提出想法，在大家分享心得的過程，內化成自己的養份。

## 家政二班級讀書會

指導老師：賴淑端老師

113 學年上學期第二次

討論題目：金髮尤物

討論日期：113 年 12 月 25 日

主席：黃鈺蓁

導讀：洪心怡

紀錄：林芸萱

一、主席報告：今天我們高二第二次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享。

二、導讀報告：相信自己且不讓別人毀了自己。

三、同學討論：

|      |                                                                                                                                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 號 | 第一次發言：不要因為一個人的影響而毀了自己所有的努力。<br>第二次發言：要對人們有信心但更重要的是要永遠對自己抱有信心。<br>第三次發言：成長過程或許會迷茫會受挫折，但繼續向前也許自己的努力不會白費。                                            |
| 02 號 | 轉科                                                                                                                                                |
| 03 號 | 第一次發言：「你必須對人們有信心，更重要的是必須相信自己。」<br>第二次發言：金髮少女的決心與勇氣讓我們留下了深刻的印象。<br>第三次發言：可能有些人會認為她是個戀愛腦但是她很勇敢，況且青春只有一次。                                            |
| 04 號 | 第一次發言：我覺得有一句金句不錯「如果你要讓一個愚蠢的傢伙毀了你的生活，那你就不是我認為的那個女孩了。」，生活是為了自己而活，不是為他人而活，做自己。<br>第二次發言：我覺得失戀沒關係，但是為了愛情毀了自己的生活，那就不值得了。<br>第三次發言：多多疼惜自己，才會發現另一個更適合的人。 |
| 05 號 | 休學                                                                                                                                                |
| 06 號 | 第一次發言：故事的主角一開始因為被甩了所以她為了追回前男友就很努力終於考進了哈佛大學。<br>第二次發言：這部電影有種讓人打破刻板印象的感覺，就像長輩可能就覺得像是男生不能喜歡洋娃娃之類的。<br>第三次發言：但每個人都不該被別人定義也不用在意別人的眼光                   |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|      |                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 跟想法，因為自己的人生是你自己決定的。                                                                                                                                                                                                                           |
| 07 號 | <p>第一次發言：本書從金髮辣妹到律政才女的轉變。內容輕鬆幽默，但不失勵志深度，展現女性堅毅與智慧。</p> <p>第二次發言：艾莉的自然魅力與細膩令人難忘，完美詮釋「外表與智慧兼具」的形象。</p> <p>第三次發言：強調自我突破與多元價值的重要性。</p>                                                                                                            |
| 08 號 | <p>第一次發言：我覺得這個女主角很厲害，從一開始的什麼都不會到後面，讓別人可以認同她。</p> <p>第二次發言：這讓我覺得有些人雖然長相不出眾，到他們靠著後天的努力去告訴他們，他們做到了。</p> <p>第三次發言：讓我覺得她的堅持和努力很厲害，這也是我需要像他學習的地方。</p>                                                                                               |
| 09 號 | <p>第一次發言：主角面對困難和挑戰時，沒有選擇放棄，而是勇敢地迎接挑戰，用自己的行動證明瞭自己的價值。</p> <p>第二次發言：外表或許能讓你得到一時的關注，但唯有內在的魅力，才能贏得永恆的尊敬。</p> <p>第三次發言：你必須對人們有信心，更重要的是必須相信自己。</p>                                                                                                  |
| 10 號 | <p>第一次發言：女主靠著自己的努力，打破世俗的偏見，證明了自己。</p> <p>第二次發言：女主並沒有因為被教授趕出教室而抱怨太多，而是努力學習讓教授對他改觀。</p> <p>第三次發言：要在自己的生活中做自己的主角，勇敢的做自己。</p>                                                                                                                     |
| 11 號 | <p>第一次發言：我覺得女主在我心中是一個非常厲害的角色，因為她身上有兩種力量，分別是自信和勇敢。當她失戀時，她雖然會很難過但並不糊塗，很快就收拾自我，找到目標，是非常值得學習的精神。</p> <p>第二次發言：這個故事鼓勵我們去追求自己的目標，不畏艱難，不懼偏見。她的經歷告訴我們，只要有決心和努力，我們可以打破任何障礙，實現自己的夢想。</p> <p>第三次發言：女主是會把每個對自己好的人都裝進心裡的人，所以總能感受到她帶來的溫暖與真誠，我非常認同女主的思想！</p> |
| 12 號 | 轉學                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13 號 | <p>第一次發言：看完學會了不要戀愛腦，搞事業讓自己變得強大，提升自己才能有更多選擇。</p> <p>第二次發言：不要刻板印象，不要覺得喜歡出去玩的就是不會讀書，可能人家比你厲害多了。</p> <p>第三次發言：善良一點，不要因為攀比心就故意排擠別人什麼的，格局放大一點。</p>                                                                                                  |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 號 | <p>第一次發言：我認為女主角很自信樂觀，雖然有時也會遇到挫折但很快又會振作起來。</p> <p>第二次發言：女主角不僅用努力證明了自己的實力，更證明了一個人的價值不能僅用外貌來評判。</p> <p>第三次發言：看完後很難想像內容中的女性獨立、讓自己覺得很佩服女主角的努力。</p>                                                                                          |
| 15 號 | <p>第一次發言：我覺得多了很多的動力，女主角的故事很勵志，也讓我想嘗試看看一些本來覺得不可能成功的事情。</p> <p>第二次發言：最讓我欣賞的是女主角的心態，這點也是我想學習的，他可以不在意外人的眼光，在嚴肅的校園裡一樣穿著自己喜歡的衣服，在很多事情上也都很自信。</p> <p>第三次發言：我覺得女主角很值得佩服，因為他就算沒有去考好的大學一樣可以過的很好，但他卻離開了舒適圈，也比人家付出了更多的努力。</p>                      |
| 16 號 | <p>第一次發言：「沒有人天生好運或壞運，擊敗你的從來不是困境，而是你不足的能力」，我們要改變的是態度和行動，我們可以透過我們的選擇進而帶來改變。</p> <p>第二次發言：選擇不是天生的，選擇是一門技藝，所以真正能夠做出正確選擇的人，人生會走的更順暢。</p> <p>第三次發言：「出生和天賦無法選擇但人生可以」為自己的人生做選擇，我們做出的選擇決定我們未來的生活。</p>                                           |
| 17 號 | <p>第一次發言：好朋友永遠都會支持她，她傷心她的朋友也會開導他，開心也會彼此分享。</p> <p>第二次發言：我覺得好戀愛腦一直喜歡那個渣男，但是她上了哈佛後眼界變的寬廣了遇見了更好的人。</p> <p>第三次發言：為了她前男友她也很拼但是男主不但不領情還找新人為了成功利用一堆人。</p>                                                                                     |
| 18 號 | <p>第一次發言：當時我看那個女主角的歷程，我覺得非常振奮人心，他從零到有學習者法律學習這自己不擅長的東西，非常令人值得敬佩、學習。</p> <p>第二次發言：一開始女主角是因為喜歡的男生才去學習，雖然這樣子不太好但是他卻找到了一項不錯的目標，但最後他還是放棄男孩為自己找到的夢想，而去努力我覺得這也非常偉大，可以取捨完學習。</p> <p>第三次發言：一開始是女主角就是不用去衛生活而努力的千金，你從他一定學校就會形成了鮮明的對比，這一段也非常有趣。</p> |
| 19 號 | <p>第一次發言：《金髮尤物》透過幽默與誇張的情節，探討女性在現代社會中的形象與自我價值，揭示了外貌與內涵的深刻對比。第</p>                                                                                                                                                                       |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>二次發言：巧妙結合喜劇與反思，挑戰性別刻板印象，呈現一位金髮美女在追求愛與自我認同中的成長。</p> <p>第三次發言：《金髮尤物》具備對社會對女性期待的批判，呈現出女性角色在現實與幻想之間的掙扎。</p>                                                                                                                                                   |
| 20 號 | <p>第一次發言：女主的第一次出場讓我很驚艷，完美展現女人的魅力。雖然過程中被男主甩了低潮一段時間，但還是努力讓自己變得更好。</p> <p>第二次發言：女主為了讓自己考上哈佛法學院，奮力讀書，日漸增加，最終也成功考上，而她去學校的服裝也是獨特魅力，用自己喜歡的粉紅色時裝去呈現自己完美的狀態。</p> <p>第三次發言：最後女主去當了布魯克的律師，也是穿著粉紅色時裝，展現魅力的自己，也成功為她打贏官司，最後的最後女主穿著的粉紅色時裝和其他律師各個不同，呈現出我們應該做自己不要讓世俗打敗自己。</p> |
| 21 號 | <p>第一次發言：大家看到的不外乎是『金髮辣妹證明了胸大絕非無腦。』</p> <p>第二次發言：女主角努力向上說明的不過是她也有這方面的能力正如男主角說的：「Aside from that lapse in judgment—She's got potential.」</p> <p>第三次發言：翻翻勵志文章，『思想決定行動』這句話可說是必備之語，不禁也令我思考，「行動」也會影響「思想」吧。</p>                                                     |
| 22 號 | <p>第一次發言：女女主角進入哈佛法學院後的成長，顯現出了一個人的能力與內涵並不應該被外表所限制，這也提醒我們無論是外貌驚艷或平凡，每個人都有可能突破限制和創造價值。</p> <p>第二次發言：女主角從被動努力迎合他人期待到真正找到自己方向的過程，讓我覺得是一種對成長心態的詮釋也提醒我們每一次遇到的失敗和挫折都是可以成為向上的助力。</p> <p>第三次發言：女主角幫美髮師爭取權利也在律師事務所的案件中展現了對女性朋友的真誠理解與支持，女性間的扶持與團結，也可以創造出改變生活的強大力量。</p>   |
| 23 號 | <p>第一次發言：努力不一定會有好的收穫但不努力一定沒有收穫。</p> <p>第二次發言：有目標就要盡力去做而不是說空話應該要築夢踏實。</p> <p>第三次發言：平時不管怎麼玩怎麼打扮都沒關係但到了該努力的時候也一定要努力。</p>                                                                                                                                        |
| 24 號 | <p>第一次發言：其實漂亮女性也可以極具內涵與智慧。內容女主被銷售員以為是只會用爸爸信用卡的小女孩，為她介紹舊款連身裙，卻被女主一眼識破，從面料、縫合技術再到「一年前已出現在雜誌上」的論句，讓銷售員啞口無言</p>                                                                                                                                                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>第二次發言：每個勵志女孩的背後，都有一個「可惡」的前男友。有時候「戀愛腦」並不一定是件壞事，只要你懂得善用，所有事情都可以化身成動力。</p> <p>第三次發言：擁有金髮碧眼，又會打扮漂亮，像個芭比娃娃的女孩都會被劃上沒有腦袋的刻板印象，我相信現實的哈佛學生不但聰明，也很會打扮。</p>                                                                                                                             |
| 25 號 | <p>第一次發言：《金髮尤物》展現智慧與魅力並存，打破偏見，告訴我們要相信自己，追求夢想。</p> <p>第二次發言：自信與努力能打破刻板印象，女主角用行動證明，內外兼修的魅力才是真實力量。</p> <p>第三次發言：金髮尤物還教我們勇敢面對挑戰，不被外界定義，活出屬於自己的精彩人生。</p>                                                                                                                             |
| 26 號 | <p>第一次發言：做自己最重要，不需要去太在意別人的眼光！</p> <p>第二次發言：只要有夢想就不用怕自己做不到，堅持到底最重要！</p> <p>第三次發言：裡面的女主角穿得很鮮豔，也很自信我覺得他很厲害。</p>                                                                                                                                                                    |
| 27 號 | <p>第一次發言：我看到女主角如何用智慧和努力挑戰偏見，實現法律夢想。</p> <p>第二次發言：主角從看似不可能的起點出發，憑自信和毅力贏得他人的尊重。</p> <p>第三次發言：鼓勵自己相信自我價值，並勇敢追求夢想，即使面對外界質疑也不輕言放棄。</p>                                                                                                                                               |
| 28 號 | <p>第一次發言：一定不能因為別人，選擇未來的發展與選擇。</p> <p>第二次發言：我們不應該以個人的外表而定義別人的能力和價值。</p> <p>第三次發言：不論別人如何對待你，你一定要相信自己，就會有無限的可能。</p>                                                                                                                                                                |
| 29 號 | <p>第一次發言：在看完這本書後，我非常佩服女主角艾兒的勇氣與決心，曾經因為困惑和迷失而流下多少眼淚，也在這過程中一步步邁向成功。</p> <p>第二次發言：在讀完這本書後，我非常欣賞女主角在面對別人對她的評論時能泰然處之，也讓讀者能間接學習到她面對困難的智慧與勇氣。</p> <p>第三次發言：在讀完這本書後，我發現女主角艾兒的意志力非常強大。為了讓她心愛的男人向她求婚，她不擇手段，甚至考取了和男主角一樣的大學，並在這所大學中不斷努力成就自己，只為了引起男人的注意。她那堅定的決心和不懈的努力，無疑證明了她的意志力，讓人十分敬佩。</p> |
| 30 號 | <p>第一次發言：這個電影讓我覺得很自信，自立自強的感覺。</p>                                                                                                                                                                                                                                               |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|      |                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 第二次發言：艾兒的觀察力很好，而且他一開始剛進去學校是一個什麼都不懂的人只在意穿搭但慢慢他讓自己專心在學習上讓教授都看到她努力的一面。<br>第三次發言：就是說不要瞧不起任何人，他們有一天一定會比你更優秀的。       |
| 31 號 | 休學                                                                                                             |
| 32 號 | 第一次發言：運用一些天真直率的行事作風來嘲諷自以為是的人，看到不同個性的人。<br>第二次發言：本書還是有看到性別歧視，認為漂亮的女生是沒有內涵的。<br>第三次發言：女主角用努力和實力證明，有知識，外表還是可以很亮麗。 |

四、主席結論：表達自己的想法並不容易，同學都很願意發言，讓今天第二次的讀書會很成功。

五、老師講評：金髮尤物（英語：Legally Blonde）原著作者是史丹佛大學法學院就讀經驗，本身是時尚和美容的愛好者，本書也是作者自己的體驗，後來改編成電影。從書中可以知道，女主角人生的規畫原本是和帥氣優秀的男主角結婚過著幸福快樂的日子，殊不知，男友認為女主角沒有學識和內涵，決定分手，女主角傷心過後，激勵自己，化悲憤為力量，考上哈佛法學院，從此改變自己的人生觀，視野也跟著寬廣，充實自己的實力和能力，找到自己的成就感。也衷心期望同學，充實內涵，進而改變氣質，找到自己的人生位置，成為有自信的人。

六、下期討論題目：當幸福來敲門

七、下次會議主席：許恩曦      導讀：郭怡萱      紀錄：林芸萱

八、老師建議：每一次的讀書會分享都可以為我們帶來不同的啟發和感受，目前同學都表現的很好，繼續保持。

## 家政二班級讀書會

指導老師：賴淑端老師

113 學年上學期第三次

討論題目：當幸福來敲門

討論日期：114 年 01 月 08 日

主席：許恩曦

導讀：郭怡萱

紀錄：林芸萱

一、主席報告：今天我們高二第三次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享。

二、導讀報告：面臨種種困難，自己生活也期望幸福敲門嗎？

三、同學討論：

|      |                                                                                                                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 號 | 第一次發言：有夢想就有責任去捍衛它守護它，不受他人影響努力追夢。<br>第二次發言：就算窮困潦倒也不要被生活擊垮，繼續大步向前就還有一線希望。<br>第三次發言：幸福也許是我們能去追求的東西；又或者幸福是我們在怎麼追求也追求不到的東西。                                       |
| 02 號 | 轉科                                                                                                                                                           |
| 03 號 | 第一次發言：爸爸和兒子因繳不起房租被趕出家後，面臨種種困難。<br>第二次發言：由真人真事改編，很佩服主角的脾氣，在最絕望的時候還是陪伴著自己的孩子。<br>第三次發言：「當你最認為困難的時候，其實就是你最接近成功的時候。」                                             |
| 04 號 | 第一次發言：當人們做不到一些事情的時候，他們就會對你說你也同樣不能。每個人都是獨一無二的，都直得去嘗試不同的事物。<br>第二次發言：也許幸福是只能去追求，但是卻永遠也追求不到，無論如何也追求不到的。<br>第三次發言：別讓別人告訴你你成不了才，即使是我。你有夢想的話，就要去捍衛它。有機會就去努力，不要輕易放棄 |
| 05 號 | 休學                                                                                                                                                           |
| 06 號 | 第一次發言：剛開始看完這個故事我的第一個想法是怎麼可能有人會衰成這樣。                                                                                                                          |

|      |                                                                                                                                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>第二次發言：途中讓我蠻感動的是男主角遇到了許多會讓人很絕望想放棄、壓力非常大的事，在這種情況下男主不但沒有將情緒帶給身邊的人，甚至還更努力的去解決。</p> <p>第三次發言：這個故事告訴了我們，在多麼困難的環境下一定還是會有可以讓你堅持下去的地方，只要自己不放棄，總有一天一定可以過的。</p>                                                |
| 07 號 | <p>第一次發言：透過主角克里斯的奮鬥歷程，展現了面對困境時不放棄的精神，讓觀眾深刻反思人生的價值。</p> <p>第二次發言：雖面臨失業與生活壓力，卻始終為了兒子與夢想堅持下去。他的樂觀與堅毅令人敬佩，也讓人學到面對挫折時要保持希望，不輕言放棄。</p> <p>第三次發言：提醒我們幸福並非唾手可得，而是經過努力爭取而來。克里斯的故事激勵人心，讓我們明白堅持到底才能迎來屬於自己的幸福。</p> |
| 08 號 | <p>第一次發言：看完幸福來敲門之後覺得，他很努力改變他的生活讓他的生活品質變得很好。</p> <p>第二次發言：他為了要讓他的小孩有一個完美的家，從原本的生活沒重心，到後面試了一家公司，這應該是我們要向他的精神。</p> <p>第三次發言：我很敬佩主角的脾氣與態度，跟在面對主管的歧視叫他跑腿幫忙，他還是會盡力去完成交代的工作。</p>                              |
| 09 號 | <p>第一次發言：有了目標就要全力以赴，只要努力過就一定會有成果。</p> <p>第二次發言：只要有夢想，就要去追求，沒試過怎麼知道成不成功了。</p> <p>第三次發言：機會總是留給有準備的人，但那往往是努力的人剩下來的。</p>                                                                                   |
| 10 號 | <p>第一次發言：就算常常遭遇拒絕和白眼，男主也始終保持著堅定的信念。</p> <p>第二次發言：在生活中可能會遇到各種困難和挫折，所以我們要保持樂觀的心情，堅持不懈的努力。</p> <p>第三次發言：男主憑藉著對夢想的執著，在逆境中前進，最終成功逆襲。</p>                                                                    |
| 11 號 | <p>第一次發言：這個故事的主角非常值得學習，主角展現出堅強的意志與毅力，他始終保持樂觀和積極的態度，透過不懈努力、自我學習與改進，最終戰勝了逆境，成功實現了自己的夢想，成為一名成功的證券經紀人。</p> <p>第二次發言：這個故事告訴我們，即使在最困難的時候，每個人</p>                                                             |

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>都有成功的機會，只要他們願意付出時間努力並堅持不懈。</p> <p>第三次發言：最後觀感是我們的生活或許比他好，也或許比他糟，但不論如何，再多努力一點！也許明天機會就會到來，天時地利人和，一切都剛剛好。</p>                                                                                                                                                                           |
| 12 號 | 轉學                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 13 號 | <p>第一次發言：他為了自己的理想什麼的，把所有積蓄都花光，妻子離開了之後他第一反應是要回自己的孩子，不在意他的妻子，超壞的，他不是個好丈夫，卻是個好爸爸。</p> <p>第二次發言：如果太在意別人的眼光，可能什麼事情都完成不了，擔心什麼呢？做就對了。</p> <p>第三次發言：幸福會伴著努力隨之而來，在你努力為了這個家的時候，或許幸福就來敲敲門了呢？</p>                                                                                                  |
| 14 號 | <p>第一次發言：爸爸克里斯面試一直被拒絕，但也沒有放棄而是更努力的的去追求。</p> <p>第二次發言：在教堂的住宿時用唯一的亮光讀書，讓我看到了他多努力的想要得到這份工作。</p> <p>第三次發言：克里斯讓我知道工作固然重要，但也強調了家庭的重要性。</p>                                                                                                                                                   |
| 15 號 | <p>第一次發言：有一個我覺得最明顯的細節，就是在成功之前只要走在走路時候，主角跟大家的方向都是不一樣的，但是成功後大家都是順著走的，像在暗示著主角跟繁華城市融合在一起。</p> <p>第二次發言：讓我想到一句話「勇敢的人先享受世界」大概是這樣吧，其實主角一開始不把錢投資在機器上而是存著，然後找份安穩工作一定不用經歷那些辛苦的日子，但他選擇嘗試，所以結局就過得比其他人更好。</p> <p>第三次發言：發現父母都對小孩很好，媽媽也很捨不得小孩，但相信爸爸能顧好，所以才把小孩讓給他，爸爸不管心情多差，上班遇到了什麼都不會牽扯到小孩上，我覺得很好。</p> |
| 16 號 | <p>第一次發言：「當幸福來敲門」我覺得意思是從深淵爬出來，迎接嶄新的天空，逆境本身並不可怕，可怕的是我們是否選擇向它低頭。</p> <p>第二次發言：「不要讓任何人告訴你你做不到什麼，包括自己。」堅持與努力，成功並非偶然，成功是努力的結果</p> <p>第三次發言：面對逆境時的態度：故事教會我們，當生活帶來壓力時，我們要有迎難而上的勇氣。雖然主角因為沒有錢造成家庭矛盾和房東催債…問題，但他不向生活低頭，堅持到底就有可能看到希望。</p>                                                          |
| 17 號 | 第一次發言：男主身邊都有著很多的好人，欠別人好久的房租但                                                                                                                                                                                                                                                           |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>還是願意讓他一拖在拖到最後都沒給。</p> <p>第二次發言：男主他一直在思考他的幸福什麼時候會到來，但我覺的他的幸福是他的兒子一直在陪伴他。</p> <p>第三次發言：男主六個月沒有薪水還要帶著一個小孩到處奔波真的很累。</p>                                                                                                                                                                        |
| 18 號 | <p>第一次發言：我覺得雖然他生活過得很困苦，但是還是非常努力的生活下去，奮鬥者為了生活堅持下去，我覺得這種精神非常值得我們尊敬。</p> <p>第二次發言：雖然因為年輕氣盛，亂買了一些 CP 值很低的機器，但還是花了一點時間想辦法把它處理完賣完，這個也是生活中的必備課程。</p> <p>第三次發言：他應該早就知道他生活辛苦不是一天兩天的事了，還好最後他翻轉人生，成功成為一名證券經紀人。</p>                                                                                       |
| 19 號 | <p>第一次發言：《當幸福來敲門》不但激勵人心，也提醒著我們在逆境中依然要保持希望，堅定追求夢想。</p> <p>第二次發言：人生充滿挑戰，但只要不放棄，幸福終將會來臨。</p> <p>第三次發言：無論面對多少困難，只要堅持自己的信念並努力向前，最終會迎來屬於自己的幸福和成功。</p>                                                                                                                                               |
| 20 號 | <p>第一次發言：我們不要對任何一件事情抱有很高的期待，更加不要花所有的積蓄去投資一件事情，不是所有人在面對困境都能走出來的，更多的人是從此一蹶不振。</p> <p>第二次發言：我佩服男主角的樂觀，積極，不向困難屈服，並堅持不懈的精神！還有就是特長和興趣很重要！</p> <p>第三次發言：男主努力不懈的精神使他努力到最後一刻也不輕易放棄，這一路的成就真的很偉大，讓我學到不要半途而廢。</p>                                                                                         |
| 21 號 | <p>第一次發言：我很敬佩主角的脾氣與態度。即使在最絕望的時刻，他還能夠跟兒子玩時光機遊戲，面試的時候，他很真誠的表現自己，雖然全身邋遢，卻能用幽默感化解尷尬。</p> <p>第二次發言：幸福跟奮鬥息息相關，幸福是建立在價值觀上。主角最難能可貴的是，堅持帶著兒子過生活，而非視他如拖油瓶。告訴你「即使沒錢，還是可以幸福」，主角鍥而不捨，為了要讓兒子幸福，所以他奮力爭取。</p> <p>第三次發言：幸福不是來自尊貴的家世，而是自己選擇了要走的道路，「別讓任何人告訴你，你不能做什麼。只要有夢想，就要去追求，別人辦不到，就會說你也辦不到。你想要什麼就努力去追求。」</p> |
| 22 號 | <p>第一次發言：這種強大的精神力量值得我們學習，我覺得男主角的故事提醒我們，人生中的困境雖然無法避免，但只要堅持努力，</p>                                                                                                                                                                                                                              |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>總能找到希望的出口。</p> <p>第二次發言：家庭的力量可以成為我們前進的最大動力，無論多艱難，都可以用愛創造一個充滿希望的未來。</p> <p>第三次發言：不論處於人生的低谷還高峰，真正重要的是對未來的信念與持續的努力。</p>                                                                                                                                     |
| 23 號 | <p>第一次發言：人生不管遇到什麼困境都要保有永不放棄的精神。</p> <p>第二次發言：不管身處於什麼環境都不應該放下自身的責任。</p> <p>第三次發言：嘲笑你夢想的人必定會失敗他們想把你變成和他們一樣的人，我相信只要心中有夢想就會與眾不同。</p>                                                                                                                            |
| 24 號 | <p>第一次發言：令我印象深刻的有幾個地方，記憶深刻的在於面對絕望的那一刻畫面，政府突然的課稅使得克理斯破產，連低價的汽車旅館費用都付不起，而被趕出汽車旅館，帶著孩子在電車站無所去處，最後只好躲到廁所去避一晚，那時克理斯的無助的眼淚。</p> <p>第二次發言：其中一個雖然周邊的人都瞧不起他，把他當作小弟般四處找他麻煩，但他依然不氣餒，最後終於被錄取成為正式員工。</p> <p>第三次發言：我很敬佩主角的努力與智慧。他全力以赴、在困難的環境中找出解套方法（受訓時間更賣力、下午趕去接小孩）。</p> |
| 25 號 | <p>第一次發言：即使身陷困境，也要堅守希望，用努力與愛拼出屬於自己的幸福。</p> <p>第二次發言：逆境中堅持夢想，親情是最強的支撐，幸福雖遲來，但值得等待。</p> <p>第三次發言：生活雖苦澀，但希望和愛讓人前行，成功屬於那些永不放棄的人。</p>                                                                                                                            |
| 26 號 | <p>第一次發言：的男主角他有著不放棄的精神，堅持到底！</p> <p>第二次發言：我覺得裡面的男主角真的很厲害，他遇到這麼多事情還能這麼樂觀，也不會把不好的脾氣發在他小孩的身上。</p> <p>第三次發言：這個男主角很聰明不會因為一些挫折就放棄自己的未來，這個可以跟他好好學習！</p>                                                                                                            |
| 27 號 | <p>第一次發言：展示了逆境中的不放棄精神，主角面對失業與貧困，仍以努力和信念迎向未來，啟示我們成功來自堅持。</p> <p>第二次發言：父親在困境中扛起照顧兒子的責任，展現了親情的偉大力量。提醒我們，真正的幸福來自對家人無私的付出與承擔。</p> <p>第三次發言：劇中傳遞出，夢想不僅是希望，還需要行動去實踐。無論多艱難，只要付出努力，就有可能創造屬於自己的幸福人生。</p>                                                              |
| 28 號 | <p>第一次發言：任何事情都一定要努力去做，相信自己會有無限的可能。</p>                                                                                                                                                                                                                      |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>第二次發言：不能因為有挫折，就放棄自己努力的機會。</p> <p>第三次發言：如果你有夢想，請盡力的去完成它一定要相信自己的能力。</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| 29 號 | <p>第一次發言：看完這本書後，讓我深刻感受到，那位單親爸爸雖然沒錢，但在重要時刻的穿搭總是很正式，雖然他只有一件西裝，但在我眼裡，他對場合的重視讓他顯得格外特別。</p> <p>第二次發言：看完這本書後，我覺得這位爸爸的脾氣真的很好，即使他處於窘迫的境地，也從不讓兒子感到困擾。他為了不讓兒子擔心，總是裝作沒事，繼續陪著兒子，兒子只要問他發生了什麼事，他也總是裝作若無其事。</p> <p>第三次發言：看完這本書後，我也很佩服男主角的勇氣，他在面對困難時，總是努力尋找解決辦法。雖然有些方法觸犯了法律，但他這些行動背後的出發點，始終是希望能讓兒子過上更好的生活。</p> |
| 30 號 | <p>第一次發言：我覺得他是一個沒有錢然後會拼命的去賺錢找工作的人擁有不放棄的精神。</p> <p>第二次發言：生活都會有困難，但是有積極的心態、不懈的努力不斷的嘗試，你的努力一定會被看見的！</p> <p>第三次發言：這部電影帶給我無論生活帶給我們怎樣的困難和挑戰，只要我沒有堅持努力的奮鬥，就會收穫到真正的幸福。</p>                                                                                                                             |
| 31 號 | 休學                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 32 號 | <p>第一次發言：他所羨慕的並不是名貴跑車或者體面的工作，而是那些人們發自於內心深處幸福的笑臉。</p> <p>第二次發言：訴求無門求助無路離夢想只有一步之遙卻因為現實的問題無法解決而放棄或者繼續努力。</p> <p>第三次發言：他和兒子在這段艱難時光里的相依為命也許才是他最大的財富。</p>                                                                                                                                            |

四、主席結論：表達自己的想法並不容易，同學都很願意發言，讓今天第三次的讀書會很成功。

五、老師講評：「當幸福來敲門」作者克里斯·葛唐納，是美國賈納理財公司執行長的真實故事。原本是一個投資醫療器材並機運不佳的業務員，在華爾街的路上，證券業工作的「法拉利男」激起了男主的鬥志，男主歷經波折，得到試用期三個月無薪且不確定是否會被錄取為正職的機會，勇敢往前，加倍努力讀書爭取業績，最終，他成功了。也勉勵各位同學，當人生不是太順遂時，自己要學會找契機，堅持面對挫折，現在讀書很辛苦，卻是累積自己面對問題和解決問題的能力。

## 113 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

六、下期討論題目：好想消失的日子。

七、下次會議主席：黃鈺蓁

導讀：許恩曦

紀錄：林芸萱

八、老師建議：每一次的讀書會分享都可以為我們帶來不同的啟發和感受，目前同學都表現的很好，繼續保持。